जागरण अक्टूबर 2021 ✦ ₹ 40

# सखी

मैं हूं मेरी पहचान

## फेक एप्स
कैसे करें पहचान

## विजयदशमी पर
## 10 संकल्प

**कवर स्टोरी**

## खोना-पाना
### बस, यही तो है ज़िंदगी

जीवन में आने वाले उतार-चढ़ाव पर
कुछ मशहूर शख़्सियतों के विचार

## हारना भी सिखाएं
## बच्चों को

## दिल को रखें दुरुस्त

## कैसा हो गेस्ट रूम का
## इंटीरियर

## चलें माउंट आबू
## की सैर पर

## लैवेंडर ब्लश
## का जादू

## पैदल चलें
## फिट रहें

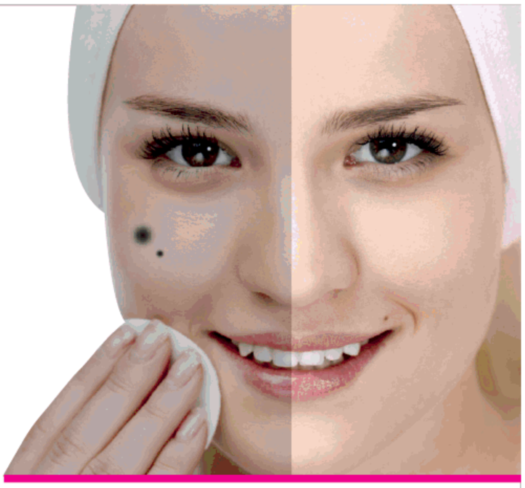
VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

ZEE LABORATORIES

Mera
# Roop Shringar

मेरा रूप श्रृंगार
सुन्दर त्वचा, आकर्षक निखार



Mera
रूप श्रृंगार
छाईया
दाग धब्बे
झुर्रियां
काले घेरे
• Evenly toned skin
• Bright & Blemish free skin
• Reduces darkness & patches
• Provides fast relief
Roop Shringar
Mera
रूप श्रृंगार
छाईया
झुर्रियां
दाग धब्बे
काले घेरे
LIGHTENING, RADIANT & NATURAL GLOW

फेस वाश, साबुन व क्रीम

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज

9896134500

सौंदर्य व आत्मविश्वास

Brexelant
Breast
Cream with Vitamin E
Beauty & Development
Youthful Essence
Natural Ingredients
100% Satisfaction
No Side Effects

60g
200g

Brexelant®

Breast Cream, Powder & Capsules

विकास एवं सुडोल

Youthful Essence
Natural Ingredients
100% Satisfaction
No Side Effects

9896134500
Online Shopping:
www.brexelant.com

**PEE SAFE™**

# SAVE 5 YEARS
## OF SANITARY PADS WITH
# ONE
# MENSTRUAL CUP

PEE SAFE
REUSABLE
MENSTRUAL
CUP
Medical Grade Silicone
Upto 12 Hours Protection
SMALL

Leak Proof • Reusable • Zero Waste

**Toilet Hygiene | Feminine Hygiene | Intimate Hygiene | Sexual Wellness**

Shop Online at:
**www.peesafe.com**

*Check out Pee Safe's range of personal hygiene products at all leading retail outlets across india.*

*Available at all leading stores*

amazon Myntra NYKAA Flipkart bigbasket milkbasket KRISHNA Yess MARKET99

**NOIDA INTERNATIONAL UNIVERSITY**

**ADMISSIONS OPEN 2021-22**

only books magazine

# 100% Scholarship for Female Students*

**25 Limited SEATS**

**150+** Programs
& **12 Schools**
to choose from

- **Engineering: B.Tech**
- **Law: BA-LLB (Hons.)**
- **Architecture: B.Arch**
- **Business: BBA**
- **Journalism: BAJMC**

*Girls scored 90%+ Marks in class 12th

## Study Abroad Collaborations with 30+ Universities

Harvard Business Publishing Education

FORT HAYS STATE UNIVERSITY

FPT Education

YEREVAN HAYBUSAK UNIVERSITY

New York Institute of Technology

St. George's University
SCHOOL OF MEDICINE
Grenada, West Indies

INTI International University & Colleges

SWISS IM&H
Institute for Management & Hospitality

# COURSES RECOGNIZED BY

राष्ट्रीय आयुर्विज्ञान आयोग
National Medical Commission

गुरुर्गुरुतमो धाम
NCTE

वास्तुकला परिषद्
Council of Architecture

BAR COUNCIL OF INDIA

ज्ञान–विज्ञान विमुक्तये

INDIAN ASSOCIATION OF PHYSIOTHERAPISTS

ASSOCIATION OF INDIAN UNIVERSITIES

INDIAN NURSING COUNCIL

## FEW OF OUR ASSOCIATE PARTNERS

Alibaba Group | BYJU'S The Learning App | FIS | Apollo | VizExperts | lybrate | EDC SOLUTIONS | Sairam Foundation | optimus information | JAYPEE HOSPITAL | ICICI Bank

hp | Microsoft | AMERICAN EXPRESS | TATA CONSULTANCY SERVICES | Fortis | MAX HEALTHCARE Care for life | Hero | Tech Mahindra | WIPRO | MARUTI SUZUKI Way of Life!

## STELLAR PLACEMENTS

pwc | BYJU'S The Learning App | HCL | SAMSUNG | wipro

**in Uttar Pradesh Judicial Service**

Rahul Raghav

Moumin Iqbal Geelani

Faraz Uddin

Praveen Singh

Rishabh Kashyap

Akagrata Singh

Ruchi Bhati

Shivam Verma

Vivek Yadav

Kanak Verma

**RANKED 7 IN ARCHITECTURE COLLEGES IN NORTH ZONE**

**BY INDIA TODAY**

TOP COLLEGES OF NORTH INDIA

**8745862200** | **9667790158**

**www.niu.edu.in | admissions@niu.edu.in**

**CAMPUS: Plot No.1, Sector-17 A, Yamuna Expressway, Opp. F1 Track,**
**Gautam Buddh Nagar(U.P.)**

जागरण अक्टूबर 2021

# सखी

मैं हूं मेरी पहचान

21

## विशेष रचनाएं

21 विजयदशमी पर 10 संकल्प

50 फिटनेस/वॉकिंग सीरीज़-1 : क्या हम चलना भूल गए हैं?

56 व्रत स्पेशल : इस नवरात्र एक कप चाय हो जाए...

50

## फैशन

13 एक्सेसरी कॉर्नर : प्लास्टिक इयररिंग्स
प्लास्टिक ज्यूलरी के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए देखें यह पेज

14 मेन एक्सेसरीज़ : दिखें आकर्षक
सनग्लासेज़ की ज़्यादा जानकारी के लिए देखें यहां

39 फैशन ट्रेंड: मेल फैशन कट-कलर ने बदली फिज़ा
मेल फैशन के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए देखें यहां

HEALTH
WEALTH
HAPPINESS

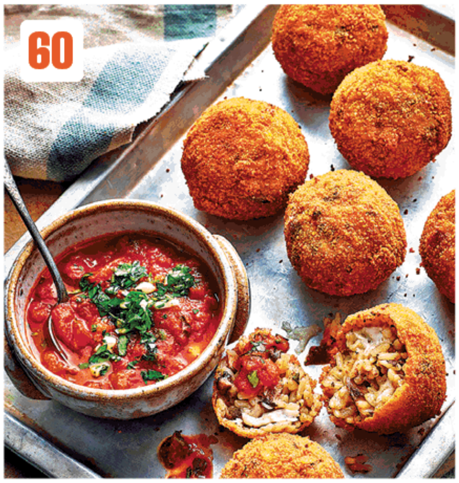
16

## कवर स्टोरी

खोना-पाना बस, यही तो है ज़िंदगी...
बीते डेढ़ साल में क्या खोया और क्या पाया, जानें मशहूर शख़्सियतों की जुबानी

only books magazine

39



60

## खानपान

58 100 कैलरीज़ : टोस्टेड ब्रेड और बेक्ड बीन्स
बेक्ड बीन्स का ज़ायका लें यहां...

59 क्विक रेसिपी : स्वाद का ख़ज़ाना
झटपट बन जाने वाली कुछ रेसिपी, पढ़िए यहां

60 नया ट्विस्ट : बचे चावल से बनाएं अरनचीनी बॉल्स
चावल से बनाएं यह नए तरह का स्टार्टर

61 सखी सिग्नेचर डिश : चिकेन हैम और हाई रोलर
मेन्यू में ऐड करें एक नयी डिश

बनाएं
हर दिन
स्वस्थ
California
WALNUTS

only books magazine

**एक मुट्ठी रोज़ खाएं और अपने हर दिन को स्वस्थ बनाएं!**

जब बात अच्छी आदतों की शुरुआत की होती है तो, हृदय, मस्तिष्क, आंत और स्वस्थ रोग प्रतिरोधक क्षमता में सहायक ज़रूरी पोषक तत्वों के साथ कैलिफ़ोर्निया वॉलनट्स एक सही चयन है. यह प्लांट-बेस्ड ओमेगा-3 एएलए का उत्कृष्ट स्रोत है और प्रोटीन व फाइबर जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व भी इनमें मौजूद होते हैं, जो दिनभर पेट को भरा और आपको ऊर्जावान रखते हैं.

**ओमेगा-3 (2.5 ग्राम/28 ग्राम) | प्रोटीन (4 ग्राम/28 ग्राम) | फाइबर (2 ग्राम/28 ग्राम)**

**अधिक जानकारी के लिए, देखें https://bit.ly/3qAuqKH*

CaliforniaWalnuts.India CaliforniaWalnutsIndia CaWalnutsIndia californiawalnuts.in

## व्यक्तित्व

12 **कवर गर्ल** : अपना काम करते जाएं/प्रनूतन बहल
अभिनेत्री प्रनूतन बहल से कुछ ख़ास सवाल

52 **मिसाल/गौरी सेन** : अंधेरे के आगे है रोशनी
दृष्टिबाधित सामाजिक कार्यकर्ता के अनुभव

64 **हमसफ़र** : कितना सुखद है यह बंधन/डॉ. सूर्यबाला-राजकुमार लाल
इस जोड़ी की दिलचस्प कहानी पढ़ें

98

## साथ में

9 सखी इनबॉक्स
10 सखी झरोखा
38 सॉल्यूशंस
66 स्वस्थ जीवन
67 हेल्थ वॉच
74 प्रोफेशनल वर्ल्ड
82 सखी आपकी रसोई से
98 क्लिक क्लिक कैप्चर्ड
100 आस्था
101 कुछ कहते हैं सितारे
102 फ़लसफ़ा ज़िंदगी का

12

## सौंदर्य

only books magazine

35 **मेकअप** : ऐसे चलेगा लैवेंडर ब्लश का जादू
लैवेंडर ब्लश चलन में हैं, आज़माएं इससे जुड़े मेकअप टिप्स

44 **सखी स्किन केयर** : 2 ग्रीन-टी मास्क
दो तरह के होममेड मास्क को आज़माएं और निखार पाएं

45 **हर्बल ब्यूटी** : आंवले से पाएं, निखरी बेदाग़ त्वचा
आंवले से कैसे बढ़ाएं स्किन ग्लो, जानिए यहां

46 **सुपरफूड/सुपर ब्यूटी** : बनाना बेनिफिट्स
केले से सेहत और सौंदर्य कैसे बढ़ाएं, जानें यहां

48 **मेन स्किन केयर** : स्मार्ट दिखने के लिए...
पुरुष आकर्षक दिखने के लिए कौन से टिप्स को आज़माएं, जानने के लिए पढ़ें यह लेख

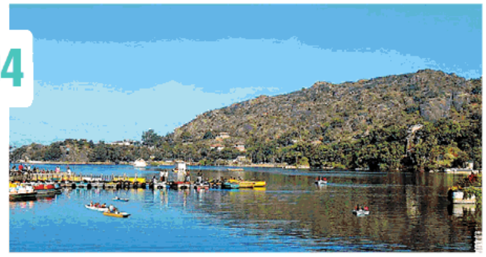
49 **स्किन + हेयर केयर**
त्वचा और बालों की जुड़ी देखभाल के लिए देखें यह पेज

55 **स्किन केयर** : अनहेल्दी फास्टिंग से आपकी त्वचा को नुक़सान
व्रत के दौरान त्वचा की देखभाल कैसे करें, जानिए यहां

35

## लेख-फीचर

15 **कलर ऑफ द मंथ** : आइस ब्लू कलर
36 **करियर सलाह** : विदेषी भाषा तरक्की की ऊंची उड़ान
42 **टीन टॉक्स/स्ट्रेस** : सहयोग से दूर हुई समस्या
62 **परवरिश** : बच्चे बनेंगे सबसे अच्छे
68 **दापंत्य** : जब स्वभाव हो अलग-अलग
72 **सजगता/डिज़ीनेस** : मामूली नहीं है यह चक्कर
75 **किचन सीक्रेट्स** : ऐसे मिलेगी, मीठी नींद
76 **हार्ट केयर** : दिल को रखें दुरुस्त
78 **इंटीरियर** : क्लासी दिखेगा गेस्ट रूम
87 **क्रिएटिव आइडियाज़** : उपयोगियता का नया अंदाज
88 **करियर** : कला संस्कृति के संग आगे बढ़ें
92 **टेक्नोलॉजी/फेक एप्स** : कैसे करें पहचान
94 **यात्रा डायरी/माउंट आबू** : कण-कण में सम्मोहन


94

## साहित्य

69 **कहानी** : तमाचा/संगीता माथुर
79 **कहानी** : टर्निंग पॉइंट/सुशीला द्विवेदी
89 **कहानी** : वो बारिश-सी लड़की/डॉ. शिल्पा जैन सुराणा
96 **दिलचस्प लोग** : कोविड के साइड इफ़ेक्ट्स

69

# सखी इनबॉक्स

आकर्षक कवर से सुसज्जित ***सखी*** का सितंबर अंक देखकर दिल ख़ुश हो गया। वैसे तो इसकी सभी रचनाएं पठनीय थीं, लेकिन मुझे कवर स्टोरी 'तिनका-तिनका समेट लें ज़िंदगी' ने विशेष रूप से प्रभावित किया। 'पोषक तत्व' के माध्यम से फॉलिक एसिड के बारे में कई उपयोगी बातें जानने को मिलीं। स्तंभ 'मिसाल' में सामाजिक कार्यकर्ता प्रतिमा गोंड के संघर्षमय जीवन की कहानी प्रेरक थी। 'प्रोफेशनल वर्ल्ड' में दिए सुझाव भी उपयोगी थे।

**नम्रता मिश्रा, पटना**

* * *

मैं ***सखी*** की नियमित पाठिका हूं। हमेशा की तरह इसका सितंबर अंक भी शानदार था। 'फैशन ट्रेंड' के अंतर्गत साड़ी के बारे में बहुत रोचक जानकारी दी गई थी। 'आई मेकअप' में आईलाइनर लगाने का तरीक़ा बहुत सरल ढंग से समझाया गया था। लेख 'सजगता से दूर होगी समस्या' पढ़कर गॉल ब्लैडर से बीमारियों के बारे में उपयोगी बातें जानने को मिलीं। लेख 'शक की सूई' में बिलकुल सही कहा गया है कि पति-पत्नी के रिश्ते की बुनियाद आपसी विश्वास पर टिकी होती है। स्थायी स्तंभ भी रोचक थे।

**स्वाति जैन, कोटा**

* * *

***सखी*** मेरी प्रिय पत्रिका है। इसका सितंबर अंक देखा। सभी रचनाएं रोचक और पठनीय थीं। कोविड के बाद मैं हेयर फॉल की समस्या से परेशान थी। ऐसे में लेख 'पोस्ट कोविड : क्यों झड़ते हैं बाल' मेरे लिए बहुत उपयोगी साबित हुआ। लेख 'हमारे घर की रौनक' में कही गई बातों से मैं भी इत्तफ़ाक़ रखती हूं कि बच्चों की तरह बुज़ुर्गों की उपस्थिति भी हमारे घर के माहौल को ख़ुशनुमा बनाए रखती है और उनके आराम का ख़याल रखना हमारी नैतिक ज़िम्मेदारी है। कहानी 'अपरिचित' दिल को छू गई।

**ज्योति भार्गव, इंदौर**

* * *

***सखी*** के सितंबर अंक में उत्कृष्ट साज-सज्जा और बेहतरीन रचनाओं का बहुत सुंदर समन्वय देखने को मिला। हिंदी दिवस के अवसर पर प्रकाशित विशेष आलेख 'हिंदी हैं हम' के माध्यम से यह जानकर बहुत ख़ुशी हुई कि देश के दक्षिण भारतीय प्रांतों में रहने वाले अहिंदी भाषी लोग भी राष्ट्रभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में उल्लेखनीय योगदान दे रहे हैं। 'होम डेकोर' पढ़ने के बाद मैंने अपनी किचन को नये ढंग से व्यवस्थित किया। ऐसी उपयोगी जानकारी देने के लिए धन्यवाद।

**अदिति गर्ग, दिल्ली**

* * *

सखी
क्या है जनहित याचिका
बेरीज़ स्मूदी बोल
कवर स्टोरी
तिनका-तिनका समेट लें ज़िंदगी
पोस्ट कोविड हेयर फॉल
सॉफ्ट टेलर्ड आउटफिट्स
न करें ओवर एक्सरसाइज़
5 मेकअप ट्रिक्स
प्रकृति और सेहत का साथ
किचन को बनाएं आकर्षक

मेरी मम्मी ***सखी*** की नियमित पाठिका हैं और उनके साथ मैं भी इसे पढ़ना पसंद करती हूं। मेरी एक दोस्त ब्रेकअप के बाद बहुत उदास रहती थी और वह पढ़ाई में भी पिछड़ने लगी थी। ऐसे में उसे लेख 'भूलने में ही है भलाई' पढ़ने को दिया, जो उसके लिए बहुत मददगार साबित हुआ। लेख 'सेहत और प्रकृति का साथ' के ज़रिये फॉरेस्ट थेरेपी के बारे में रोचक जानकारी मिली।

**मंजुला शर्मा, देहरादून**

* * *

हमेशा की तरह ***सखी*** का सितंबर अंक भी लाजवाब था। वेटलॉस करने की कोशिश में पहले मैं बहुत देर तक एक्सरसाइज़ करती थी, लेकिन लेख 'ओवर एक्सरसाइज़ का न लें ओवरडोज़' पढ़ने के अब मैं अपनी इस आदत को बदलने की कोशिश कर रही हूं। फटी एड़ियों की समस्या मुझे बहुत परेशान करती है। लेख '3 पेडिक्योर स्क्रब्स' में दिए टिप्स को आज़माने के बाद बहुत राहत महसूस हुई। 'सुपर फूड' के माध्यम से चिया सीड्स के फ़ायदे के बारे में जानने के बाद अब मैंने भी इसका इसका इस्तेमाल शुरू कर दिया है। सौंदर्य की देखभाल से संबंधित अन्य रचनाएं भी उपयोगी थीं।

**अर्पिता कौल, जम्मू**

Like us : @JagranSakhi
ईमेल: sakhi@jagran.com

**इनबॉक्स**
**जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,**
**गौतमबुद्ध नगर, नोएडा-201301**

* * *

***सखी*** मेरी प्रिय पत्रिका है। इसकी जितनी भी प्रशंसा की जाए कम है। इसकी रचनाओं में परंपरा और आधुनिकता का बहुत सुंदर समन्वय देखने को मिलता है। इसकी सरल और प्रवाहमयी भाषाशैली मुझे बहुत प्रभावित करती है। हमेशा की तरह इसका सितंबर अंक भी पठनीय था। कवर स्टोरी 'तिनका-तिनका समेट लें ज़िंदगी' में प्रासंगिक मुद्दे को उठाया गया है, कोविड से होने वाले नुक़सान के बावजूद लोग जिस हौसले के साथ दोबारा अपनी ज़िंदगी शुरू कर रहे हैं, वाक़ई उनकी यह कोशिश प्रेरक और सराहनीय है।

**चित्रा मेहता, झांसी**

* * *

***सखी*** के सितंबर अंक में सभी रचनाएं पठनीय थीं। सुसाइड प्रिवेंशन डे के मौक़े पर तैयार किया गया विशेष आलेख 'ज़िंदगी से ज़्यादा ख़ूबसूरत कुछ भी नहीं' प्रेरक और सकारात्मक सोच से परिपूर्ण था। लेख 'पहचानें अंतर्मन की शक्ति' में बिलकुल सही कहा गया है कि मुश्किल हालात में भी हमें भावनात्मक संतुलन बनाए रखना चाहिए। मेरी बेटी चश्मा हटाकर कॉन्टैक्ट लेंस का इस्तेमाल करना चाहती थी। लेख 'कैसे करें चश्मे और लेंस का चुनाव' पढ़कर उसके लिए सही लेंस का चुनाव करना आसान हो गया। व्यंग्य रचना 'वर्क फ्रॉम होम के साइड इफेक्ट्स' ने हंसने पर मजबूर कर दिया।

**नीरजा सक्सेना, आगरा**

* * *

हमारे घर में जब भी ***सखी*** आती है तो परिवार के सभी सदस्यों के बीच इसे सबसे पहले पढ़ने की होड़-सी मच जाती है। बेहतरीन रचनाओं की वजह से इसका सितंबर अंक संग्रहणीय बन पड़ा था। लेख 'पहचानें नकली चेहरों को' पढ़कर अब मैं भी ऐसे बनावटी लोगों से दूर रहने की कोशिश करती हूं। पहले मैं अपने मोबाइल को चार्जिंग पॉइंट पर लगाकर भूल जाती थी। लेख 'ख़राब हो सकती है बैटरी' पढ़ने के बाद मैंने ऐसा करना बंद कर दिया है। इतनी अच्छी रचनाएं प्रकाशित करने के लिए शुक्रिया ***सखी***। ●

**कविता मोहंती, भुवनेश्वर**

only books magazine

# सखी झरोखा

## इस अंक में ख़ास

### अक्टूबर 2021

### 10 संकल्प ज़िदंगी के...

कोरोना संकट ने हर ख़ासोआम को सादगी से नाता जोड़ने और परिवार का महत्व समझने की नसीहत दी है। साथ ही कुछ संकल्प लेने के लिए भी प्रेरित किया है। इन संकल्पों में स्वस्थ तन-मन, सकारात्मक सोच, भावनात्मक मज़बूती और वक़्त की पाबंदी तो प्रमुख हैं ही, सादा जीवन उच्च विचार को बल देना भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। विजय दशमी के मौक़े पर ज़िंदगी को बेहतर बनाने वाले ऐसे ही 10 संकल्पों पर केंद्रित है ***सखी*** का अक्टूबर अंक। इसमें आप पढ़ेंगे सादगीपूर्ण जीवनशैली के अलावा मनी मैनेजमेंट, सहयोग-सहानुभूति पर ढेर-सारी रचनाएं। साथ ही पाएंगे फैशन, फिटनेस, ब्यूटी पर बहुत-से लेख हमेशा की तरह।

## अगले अंक का आकर्षण

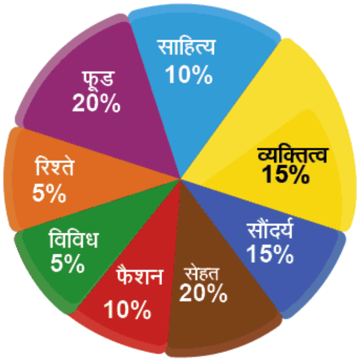
### नवंबर 2021

### स्वस्थ-ख़ुशहाल बचपन

हर माता-पिता की कोशिश अपने बच्चों को अच्छी से अच्छी परवरिश देने की रहती है। फिर भी कई बार कुछ कमियां रह जाती हैं, जिनका ख़ामियाज़ा समय-समय पर सबको भुगतना पड़ता है। बच्चों के पालन-पोषण में कोई कसर न छूटे, वे हरदम स्वस्थ और ख़ुशहाल रहें, इसके लिए कुछ बातों पर ध्यान देना ज़रूरी है। कौन-सी हैं वे बातें, उन्हें कैसे परवरिश का हिस्सा बनाया जाए, इसी पर केंद्रित होगा ***सखी*** का आगामी अंक। इसमें आप पाएंगे उनकी भावनात्मक ज़रूरतों, हेल्दी फूड हैबिट, हेल्थ-फिटनेस आदि पर ढेर-सारी रचनाएं। हमेशा की तरह साथ में होंगे ब्यूटी, फैशन, करियर, इंटीरियर पर बहुत-से लेख।

only books magazine

## सखी में इस बार...



**सखी झरोखा**
**जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,**
**गौतमबुद्ध नगर, नोएडा-201301**

Like us : @JagranSakhi
ईमेल : sakhi@jagran.com

## विचार आमंत्रित

### नौकरी या स्वरोज़गार क्या पसंद है आपको?

आज के युवाओं के पास करियर के कई अच्छे विकल्प उपलब्ध हैं। चाहे तो वे अपनी रुचि के अनुकूल क्षेत्र में जॉब कर सकते हैं या फिर विशेष प्रशिक्षण के ज़रिये अपने कौशल को निखारकर स्वरोज़गार शुरू कर सकते हैं। इन दोनों विकल्पों में से आप किसे चुनना पसंद करेंगे और क्यों? आपको इन दोनों ही क्षेत्रों में क्या फ़ायदा-नुक़सान नज़र आता है? इसी विषय पर आप अपने जवाब कम से कम 500 शब्दों में हमें लिख भेजिए। पसंद आने पर उन्हें ***सखी*** में स्थान दिया जाएगा।

## सखी स्टार ऑफ द मंथ : अवनी लखेरा

पिछले दिनों टोक्यो पैरालिंपिक में जयपुर की अवनी लखेरा ने इतिहास रच दिया। 10 मीटर एयर राइफल स्टैंडिंग एसएच1 स्पर्धा में स्वर्ण पदक और 50 मीटर राइफल थ्री पोज़िशन एसएच1 स्पर्धा का कांस्य पदक जीतकर वे एक पैरालिंपिक में दो पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला खिलाड़ी बन गईं। इससे पहले जोगिंदर सिंह सोढ़ी खेलों के एक ही चरण में कई पदक जीतने वाले पहले भारतीय खिलाड़ी थे। साल 2012 में एक सड़क दुर्घटना के बाद अवनी के कमर के नीचे का हिस्सा संवेदनहीन हो गया था। उसके बाद से टोक्यो पैरालिंपिक में स्वर्ण पदक जीतने तक का उनका सफ़र अवसाद से निकलकर संघर्ष करने और दृढ़ संकल्प से आगे बढ़ने की सफल कहानी है। इस शानदार उपलब्धि के लिए अवनी को ***सखी*** की ओर से ढेर सारी बधाई। ●

only books magazine

# संपादकीय

**प्रगति गुप्ता** संपादक

जीवन को सार्थक और सुंदर बनाने के लिए केवल सकारात्मक सोच पर्याप्त नहीं है, बल्कि व्यावहारिक रूप से हमें उस पर अमल भी करना चाहिए ...

# हर क़दम बेहतरी की ओर...

अब धीरे-धीरे मौसम का मिज़ाज बदल रहा है। आसमान से छंटते बादल और हवा में तैरती हरसिंगार के फूलों की भीनी-भीनी सुगंध शरद ऋतु के आगमन का संकेत दे रही है। ऐसे उल्लासमय वातावरण में नवरात्र और दुर्गापूजा की तैयारियां शुरू हो जाती हैं। विजयदशमी का त्योहार हमें बुराई पर अच्छाई की जीत का संदेश देता है, ऐसे में हमें भी अपने जीवन को पहले से कहीं ज़्यादा बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए। हमारा विशेष आलेख 'विजयदश्मी के संकल्प' इसी विषय पर केंद्रित है, जिसमें होंगी दस ऐसी विशेष रचनाएं, जो आपके जीवन के हर पहलू को संवारकर उसे सार्थक और सुंदर बनाने में मददगार साबित होंगी। व्रत के दौरान सभी को चाय पीने की इच्छा होती है। लेख इस 'नवरात्र एक कप चाय हो जाए' में दी जा रही हैं चाय को स्वास्थ्यवर्धक बनाने की कुछ आसान विधियां।

ज़िंदगी के रास्ते में उतार-चढ़ाव आना स्वाभाविक है। इस यात्रा में मिलने वाले अनुभवों से सीख लेते हुए हमें अपनी मंज़िल की ओर बढ़ना चाहिए। कवर स्टोरी 'खोना-पाना बस, यही तो है ज़िंदगी' इसी विषय पर केंद्रित है। लेख 'ताकि सही समय पर पूरा हो काम' में यह बताया गया है कि प्रोफेशनल जीवन में हमें वक़्त की पाबंदी का ध्यान कैसे रखना चाहिए? आजकल इंटरनेट पर लोगों की निर्भरता बढ़ती जा रही है, लेकिन फेक एप्स की वजह से कई बार ऑनलाइन गतिविधियां असुरक्षित हो जाती हैं। ऐसे नकली एप्स की पहचान कैसे करें जानने के लिए पढ़ें 'टेक्नोलॉजी'। आधुनिक जीवनशैली की ग़लत आदतों की कारण आजकल युवाओं में भी हार्टअटैक के मामले बढ़ रहे हैं। इससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानने के लिए पढ़ें लेख 'दिल को रखें दुरुस्त'। पैदल चलना सेहत के लिए फ़ायदेमंद है, लेकिन लोग कम दूरी वाली जगहों पर जाने के लिए भी लोग गाड़ी का उपयोग करते हैं। शरीर को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखने के लिए पैदल चलना बहुत ज़रूरी है। इस बात को ध्यान में रखते हुए इस अंक से सखी 'वॉकिंग सीरीज़' शुरू कर रही है, इसकी पहली कड़ी में आप जानेंगे कि पैदल चलने के सही तरीक़े के बारे में। टीनएज उम्र का एक नाज़ुक दौर है, जिसमें हॉर्मोन संबंधी बदलाव के कारण बच्चों के व्यवहार में चिड़चिड़ापन आने लगता है। ऐसे में पेरेंट्स को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानने के लिए पढ़ें 'टीन्स टॉक'।

अगर दिल में कुछ सीखने और नया करने का जज़्बा हो तो कामयाबी की राह में शारीरिक अक्षमता भी कोई रुकावट नहीं बनती। स्तंभ 'मिसाल' के अंतर्गत हम आपकी मुलाक़ात करवा रहे हैं, लखनऊ की दृष्टि-बाधित गौरी सेन से, जो रक्षा मंत्रालय में कार्यरत हैं, इसके अलावा वह अपने ही जैसी अन्य स्त्रियों को भी आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित करती हैं।

रास्ते में कई बार कुछ मुश्किल पड़ाव भी आते हैं। ऐसे में सोच-समझकर सही दिशा में बढ़ाया गया हर क़दम व्यक्ति के जीवन की दशा को बेहतरी की ओर ले जाता है।

प्रगति गुप्ता

मॉडल: प्रनूतन बहल, फ़ोटो: शिवम गुप्ता

वर्ष-21, अंक -8, अक्टूबर 2021

**वरिष्ठ मुख्य उप संपादक** विनीता कुमारी
**मुख्य उप संपादक** गीतांजलि
**मुख्य उप संपादक** वंदना अग्रवाल

संपादकीय कार्यालय

डी-210, सेक्टर-63, नोएडा, गौतम बुद्ध
नगर-201301, फोन - 0120-4615800

इंटरनेट

http://www.jagran.com/sakhi-hindi.html
www.jagranpost.com/sakhi

बिज़नेस ऑफिस

**दिल्ली** : 50, ओखला इंडस्ट्रियल एस्टेट, फेज-III,
नई दिल्ली-110020, फोन नं0 - 011-30820300
**मुंबई** : फोर्थ फ्लोर, आरएनए कॉर्पोरेट पार्क, ऑफ
वेस्टर्न एक्सप्रेस हाईवे, कालानगर, बांद्रा (ईस्ट)
मुंबई-400051, फोन नं0 - 022-33284800
**पुणे** : 6th फ्लोर, वेगा सेंटर, डी-विंग, शंकर सेठ रोड,
स्वारगेट, पुणे-400037, फोन नं0 - 020-66444444
**कानपुर** : 2, सर्वोदय नगर, कानपुर- 208005
फोन नं0 - 0512-3983000, 2334300

**लखनऊ** : 57ए-3, मीराबाई मार्ग, लखनऊ-226001
फोन नं0 - 0522-2209483-85

**पटना** : सी-5, सी-6 & 15 इंडस्ट्रियल एरिया,
पाटलिपुत्रा, पटना- 800013
फोन नं0 - 0612-2277072, 2277073

**चेन्नई** : नं0-9, 2nd फ्लोर, सिंदूर प्लाजा, नं0-42,
मोंटिच रोड, एग्मोर, चेन्नई-600008
फोन नं0 - 044-28410046
**कोलकाता** : 267 प्रान्तिक पल्ली, राजदंगा रोड,
कस्बा, गार्डन हाई स्कूल के पीछे, कोलकाता-700107
(प.बं.)
फोन नं0 - 033-24418809
**बंगलौर** : फोनिक्स पिनेक्कल, बिल्डिंग नं0-46, 2nd
फ्लोर, उल्सूर रोड, बंगलौर- 560042
फोन नं0 - 080-45172000
**अहमदाबाद** : 206, आनंद मंगल-2, ओमकार हाउस
के पीछे, फेमिना टाउन शोरूम के पास, सीजी रोड,
नवरंगपुरा, अहमदाबाद-380009
फोन नं0 - 079-26460135
**हैदराबाद** : डोर नं0- 387, जीएनआर हाईट्स, बकरम,
मुशेराबाद, हैदराबाद- 500000
फोन नं0 - 7311192906 मो.9866677268

**जालंधर** : सी-120, फोकल पॉइंट एक्सटेंशन, जी.टी.
रोड, जालंधर- 144001,
फोन नं0-2356800, 5186800

**चंडीगढ़**: एससीओ-127-128,
सेक्टर-9-सी, मध्य मार्ग, चंडीगढ़-160018
फोन नं0- 0172-2717500

**प्रकाशक एवं मुद्रक** नीतेन्द्र श्रीवास्तव द्वारा स्वामी
जागरण प्रकाशन लि. के लिए 501, आई.एन.एस.
बिल्डिंग, रफी मार्ग, नई दिल्ली से प्रकाशित एवं
थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड 18.35, माइलस्टोन,
दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद-121007 से मुदित।

**फिल्म 'नोटबुक' के बाद अब 'हेलमेट' में काम कर चुकी प्रनूतन बहल किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। पहले भी दर्शकों को उन्होंने अपने काम से बांधा था और आज भी वह अपनी मेहनत के बलबूते इस फील्ड में अपनी अलग पहचान बना रही हैं।**

# अपना काम करते जाएं...

## प्रनूतन बहल

हां यह सच है कि प्रनूतन बहल धीरे ही सही पर अपने दम पर अपनी पहचान बना रही हैं। वे बॉलीवुड ऐक्टर मोहनीश बहल की बेटी हैं। प्रनूतन बहल के लिए उनका परिवार ही सबकुछ है। जानते हैं उन्हीं की जुबानी।

*'हेलमेट' में काम करने का अनुभव कैसा रहा :* इसमें काम करने का अनुभव शानदार रहा है। मैंने 'नोटबुक' में जो किया है, उससे यह बहुत अलग भूमिका थी। मैं हमेशा से कुछ ऐसा ही करना चाहती थी और जब 'हेलमेट' आई, तो मुझे ऐसे अद्भुत अभिनेताओं और क्रू में शामिल होने में बहुत ख़ुशी हुई।

*सोशल मीडिया ट्रोल्स पर आप क्या राय रखती हैं :* मुझे लगता है कि इस तरफ़ शून्य मात्र ध्यान देना चाहिए, क्योंकि यह सिर्फ़ एक लैपटॉप स्क्रीन की गुमनामी के पीछे की बातें हैं, जो किसी के भी ध्यान देने लायक़ नहीं हैं। मैं ट्रोलिंग करने वालों को शुभकामनाएं देती हूं, क्योंकि उन्हें वास्तव में इसकी ज़रूरत है और मैं इन सब बातों को इसी तरह डील करती आ रही हूं।

*भाई-भतीजावाद को लेकर आप क्या सोचती हैं :* मेरा मानना है, सबका सफ़र अलग-अलग होता है। मेरी लाइफ की जर्नी अलग तरह की रही है। मैंने 2016 में ऑडिशन देना शुरू किया था, लेकिन मैंने यह कहीं नहीं कहा कि मैं एक फिल्मी परिवार से आई हूं। लगभग ढाई महीने बाद फाइनल ऑडिशन के बाद मुझे ब्रेक मिला। मुझे लगता नहीं है कि मुझे प्रोजेक्ट इसलिए मिले, क्योंकि मैं एक सलेब्रिटी की बेटी हूं। फिर भी लोग वही कहेंगे जो उन्हें कहना है, तो लोगों को कहने दीजिए और लगातार अपना काम करते जाइए।

*शादी के बारे में आपका क्या ख़याल है :* मैं इस बात में बड़ा विश्वास रखती हूं कि शादी किसी भी इंसान का बड़ा ही निजी मामला होता है, इसलिए मैं इसे कभी भी सार्वजनिक रूप से चर्चा का विषय नहीं बनाना चाहती। ●

**सखी फीचर्स**

### सवाल-जवाब

● **आपकी पसंद का उपहार : टेडी बेयर या गहने?**

टेडी बेयर।

● **आपको हीरा पसंद है या पर्ल?**

हीरा।

● **चॉकलेट या फूल?**

मैं दोनों को ही प्यार करती हूं!

● **मिल्क चॉकलेट या डार्क चॉकलेट?**

मिल्क चॉकलेट, मुझे यह पसंद है।

● **पुरुषों को फॉर्मल या कैजुअल में से किसमें देखना पसंद करेंगी?**

कैजुअल।

**प्लास्टिक इयररिंग्स इन दिनों चलन में हैं, क्योंकि ये इतने हलके और ख़ूबसूरत रंगों में मौजूद हैं कि युवतियां इन्हीं को पहनना पसंद कर रही हैं। अगर आपने इन ट्रेंडी प्लास्टिक इयररिंग्स को अपनी एक्सेसरीज़ का हिस्सा न बनाया हो तो बना लें, ताकि आप भी ट्रेंड के अनुसार आकर्षक दिखें।**

# प्लास्टिक इयररिंग्स

फ्रॉस्टेड हिबीस्कस फ्लोरल ड्रॉप इयररिंग्स को वन पीस ड्रेस पर पहनना न भूलें।

पेस्टल शेड के इस फ्लोरल इयररिंग्स को वन पीस पर ट्राई जरूर करें।

वुड और रिसाइकल्ड प्लास्टिक इयररिंग्स को ट्रडिशनल आउटफिट पर पहनें।

प्लास्टिक पेस्टल फ्लोरल इयररिंग्स को किसी ओकेजन पर पहनना न भूलें।

बोहो लाइटवेट इयररिंग्स को पहनकर दिखें स्टाइलिश।

लॉन्ग फ्लोरल शिफॉन प्लास्टिक इयररिंग्स को पहनकर पाएं कैजुअल लुक। ●

**सखी फीचर्स**
*मॉडल फ़ोटो : संजीव कुमार*
*मॉडल ड्रेस डिज़ाइनर : विधि वाधवानी*

**हर मौसम स्टाइलिश के साथ स्मार्ट भी दिखना है तो ट्रेंड के अनुसार कुछ सनग्लासेज़ को अपनी एक्सेसरीज़ किट में ज़रूर शामिल करें। रेट्रो स्टाइल से लेकर पार्टीज़ व फॉर्मल आउटफिट में आप इन्हें पहनकर स्मार्ट दिखेंगे।**

# दिखें आकर्षक

इस तरह के कूल सनग्लास का चयन करें। यह आपको आकर्षक दिखाता है।

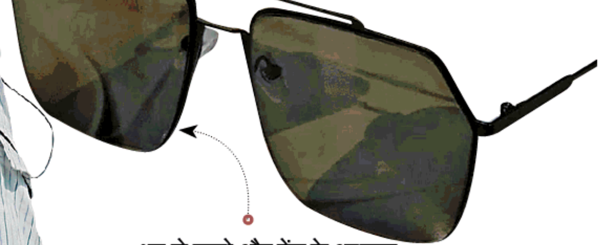
ट्रेंडी और स्मार्ट लुक के लिए इस तरह का सनग्लास ज़रूर पहनें।

बीच पर जाने का प्लैन करें तो अपनी एक्सेसरीज़ किट में इस तरह का सनग्लास रखना न भूलें।

फॉर्मल लुक के लिए इस तरह के सनग्लास बेस्ट रहते हैं।

कैजुअल लुक के लिए इस तरह के पिंक शेड वाले गॉगल्स को पहनकर कूल दिखें।

रेट्रो स्टाइल को आज़माना चाहते हैं तो राउंड शेप वाले इस सनग्लास का चयन करें।



धूप से बचने और ट्रेंड के अनुसार कूल दिखने के लिए स्क्वेयर शेप वाले इस तरह के गॉगल्स को पहनें। ●

**सखी फीचर्स**

# आइस ब्लू कलर

ब्लू के शेड्स में से एक शेड है आइस ब्लू, जो आंखों को सुकून देने के साथ अट्रैक्टिव लुक क्रिएट करता है। यक़ीन मानें, इस कलर को आप अपनी पर्सनैलिटी में ऐड करके जादू बिखेर सकती हैं।

आइस ब्लू कलर के इस कूल इंटीरियर से आपके घर की रौनक बढ़ जाएगी।

ग्लैमरस लुक के लिए इस तरह का ब्रेसलेट पहनना न भूलें।

आइस ब्लू कलर के इस प्लेन स्कार्फ को किसी डीप नेक वाली ड्रेस के साथ ज़रूर कैरी करें।

हील्स में आइस ब्लू कलर इन हैं, इन्हें ट्राई करके देखें।

आइस ब्लू कलर के इस क्लच को कैज़ुअल ड्रेस पर आज़माएं। यह आपकी पर्सनैलिटी में ग्लैमर ऐड कर देगा।

बैंगल्स कम ब्रेसलेट को किसी ट्रडिशनल आउटफिट के साथ ट्राई किया जा सकता है।

किसी जार में एक ग्लास सोडा लें। इसमें कुछ ड्रॉप्स ब्लू सीरप मिलाएं। वैनिला आइसक्रीम डालें। अब इसे ब्लेंड कर दें। ग्लास में निकालें। एडिबल फ्लॉवर से सजाएं। ●

**प्रस्तुति : गीतांजलि**
*फैशन डिज़ाइनर : गौरी एंड नैनिका*
*मॉडल फ़ोटो : संजीव कुमार*

प्रकृति का सीधा-सरल नियम यही है कि कुछ भी हासिल करने के लिए हमें उसकी क़ीमत चुकानी पड़ती है। अपने ख़्वाबों को हक़ीक़त में बदलने के लिए कई बार अनगिनत ख़ुशियों की क़ुर्बानी देनी पड़ती है। यह सिलसिला निरंतर चलता रहता है। क्या कामयाबी अपने साथ कुछ उलझनें भी लेकर आती है, छोटी-छोटी ख़ुशियां ज़िंदगी में कितनी अहमियत रखती हैं? दिमाग़ी सुकून के लिए खोने-पाने के बीच संतुलन कैसे बनाया जाए, यहां कुछ ऐसे ही सवालों के जवाब ढूंढ रही हैं **विनीता**।

# खोना-पाना

## बस, यही तो है ज़िंदगी....

HEALTH
WEALTH
HAPPINESS

हमारा मन भी किसी मासूम बच्चे की तरह थोड़ा ज़िद्दी, थोड़ा नादान और लालची होता है, उसे सब कुछ सबसे ज़्यादा और सबसे पहले चाहिए। उसे समझाना बेहद मुश्किल है, तभी तो मिर्ज़ा ग़ालिब ने भी कहा है, *हज़ारों ख़्वाहिशें ऐसी कि हर ख़्वाहिश पर दम निकले बहुत निकले मेरे अरमां लेकिन फिर भी कम निकले।*

## अपना-अपना सुख

यह सच है दोनों हाथों से ख़ुशियां बटोरने के लिए हमें बहुत कुछ छोड़ना भी पड़ता है, फिर भी पाने की चाहत इतनी ज़बरदस्त होती है कि उसके लिए हम बहुत कुछ खोने को तैयार रहते हैं। महत्वाकांक्षा सहज मानवीय प्रवृत्ति है। कुछ पाने की लालसा ही हमें ज़िंदगी से प्यार करना सिखाती है। इसी वजह से इंसान दिन-रात कड़ी मेहनत करता है। अगर व्यक्ति महत्वाकांक्षी न हो तो वह निष्क्रिय और उदासीन हो जाएगा। इतना ही नहीं, इससे देश और समाज का विकास भी रुक जाएगा। इस लिहाज़ से ज़िंदगी में तरक़्क़ी करने का जज़्बा हमेशा बरक़रार रहना चाहिए। ख़्वाहिशें तो पूरी हो जाती हैं, पर उन्हें मुक़म्मल करने के पीछे कितना दर्द और कितनी क़ुर्बानियां छिपी होती हैं, यह दूसरों को कहां मालूम होता है। वैसे, हर व्यक्ति के लिए ख़ुशियों की परिभाषा अलग होती है। किसी को दौलत और रुतबा चाहिए तो कोई कलाकार मास्टर पीस कलाकृति बनाकर इतिहास में अपना नाम दर्ज करवाना चाहता है। कोई अपने अनुभव और ज्ञान का ख़ज़ाना दूसरों के साथ बांटना चाहता है तो कोई ज़रूरतमंदों की मदद करके ही अपने जीवन को धन्य समझता है। यहां सबके सपनों के रंग-रूप भले ही अलग-अलग हों पर उन्हें साकार करने के पीछे सबका एकमात्र मक़सद ख़ुश रहना ही है।

Negative
THINK
Positive

## चुकानी पड़ती है क़ीमत

सच्ची लगन के साथ कोशिश करने वाले लोगों को कामयाबी तो ज़रूर मिलती है, पर इसे हासिल करने की दौड़ में सबसे आगे निकल जाने की कोशिश उन्हें इतना थका देती है कि लोगों को इसकी क़ीमत अपनी सेहत के रूप में चुकानी पड़ती है। गलाकाट प्रतिस्पर्धा के इस दौर में आज हर व्यक्ति अपनी आर्थिक-समाजिक स्थिति को पहले से बेहतर बनाने की कोशिश में जुटा रहता है। इसमें कोई बुराई नहीं है, लेकिन दिक़्क़त तब होती है, जब शोहरत और दौलत के साथ लोगों के मन में असुरक्षा की भावना घर कर जाती है। कामयाबी के किसी ख़ास मक़ाम तक पहुंचने के बाद किसी भी इंसान के लिए उसे बरक़रार रखना सबसे बड़ी चुनौती होती है। सफलता के शीर्ष पर पहुंचते ही व्यक्ति ख़ुद को अकेला महसूस करने लगता हैं। उसके पास सारी सुख-सुविधाएं होती हैं, पर अपनों का साथ छूटने लगता है। कई बार बाहर से हंसता-मुस्कुराता दिखने वाला कामयाब व्यक्ति भी अंदर से बहुत उदास होता है। ऐसी स्थिति में मज़बूत इच्छाशक्ति और संतुलित दृष्टिकोण अपनाने की ज़रूरत होती है।

## संतुलन साधने की कला

कड़ी मेहनत, संघर्ष और त्याग के बिना जीवन में कुछ भी हासिल नहीं होता। ऐसे में सभी को अपनी तरफ़ से चुकाई जाने वाली क़ीमत का हमेशा ख़याल रखना चाहिए कि जीवन में क्या पाने के लिए उसे क्या खोना पड़ रहा है। हमारे भीतर यह आंकने की क्षमता ज़रूर होनी चाहिए कि क्षणिक ख़ुशी हासिल करने के लिए कहीं हम बहुत बड़ी क़ीमत तो नहीं चुका रहे।

विभिन्न क्षेत्रों की मशहूर शख़्सियतें हमेशा ख़ुश और तनावमुक्त रहने के लिए खोने-पाने की ऐसी उलझनों के बीच संतुलन कैसे बनाती हैं, जानते हैं उन्हीं की ज़ुबानी...

## बहुत कुछ दिया है मुंबई ने

**अंकिता लोखंडे,** अभिनेत्री

*मशहूर टीवी कलाकार अंकिता लोखंडे अब डिजिटल प्लेटफॉर्म पर भी अपने अभिनय का जलवा बिखेर रही हैं। हाल ही में रिलीज़ वेब शो 'पवित्र रिश्ता : इट्स नेवर टू लेट' में उनके अभिनय को दर्शकों की भरपूर सराहना मिली है। वह कहती हैं...*

ज़िंदगी में कोई बड़ा मुक़ाम हासिल करने के लिए हमें बहुत कुछ खोने के लिए भी तैयार रहना चाहिए। ख़ासतौर पर मुंबई में काम करने वाले लोगों की जीवन-स्थितियां बहुत जटिल हैं। अगर यह शहर हमें रोज़गार और प्रसिद्धि देता है तो उसके बदले में हमसे बहुत कुछ छीन भी लेता है। समय बहुत क़ीमती है। अपने प्रोफेशन में कामयाबी हासिल करने के लिए हमें मेहनत के साथ काफ़ी समय भी देना पड़ता है। यहां लोग दौलत और शोहरत तो कमा लेते हैं, पर उनके पास हमेशा समय की कमी रहती है। अपनों के साथ बातचीत, घूमने-फिरने और आराम के लिए अति व्यस्त दिनचर्या में से कुछ पल चुराना हमारी मजबूरी है, वरना पर्सनल लाइफ के लिए हमें ज़रा भी मोहलत नहीं मिलती। आज मैं जिस मक़ाम पर हूं, उसे हासिल करने के लिए यक़ीनन मैंने भी रातों की नींद और दिन का चैन खो दिया है। फिर भी मैं ख़ुद को बहुत लकी मानती हूं कि मुंबई ने मुझे कुछ ज़्यादा ही दिया है। यह बात सही है कि जीवन में कुछ अच्छा हासिल करने के लिए थोड़ा त्याग ज़रूरी है, पर इसके साथ हमें अपना नज़रिया भी बदलना चाहिए। हमें सकारात्मक ढंग से यह भी सोचना चाहिए कि हर इंसान को एक साथ सब कुछ नहीं मिल सकता। अपनी भौतिक और भावनात्मक ज़रूरतों का मूल्यांकन करते हुए उनके बीच संतुलन कायम रखना ज़रूरी है।

**हमें अपने पूरे दिन का टाइम मैनेजमेंट इस ढंग से करना चाहिए कि काम के साथ बीच में थोड़ी देर रिलैक्स होने का भी मौक़ा मिले।**

## संगीत देता है दिल को सुकून

**जस्सी गिल,** गायक-अभिनेता

*नवोदित अभिनेता और गायक जस्सी गिल इंटरनेट मीडिया पर काफ़ी लोकप्रिय हैं। जीवन के बारे में वह क्या सोचते हैं, आइए जानते हैं उन्हीं की ज़ुबानी...*

पिछले साल लॉकडाउन के दौरान मुझे अपने काम और जीवन के बारे में दोबारा नये सिरे से सोचने का अवसर मिला। इसी वजह से संगीत के प्रति मेरा नज़रिया बदल गया। पहले गाने तैयार करते समय मैं केवल यही सोचता था कि इसके कम से कम सौ-दो सौ मिलियन व्यूज़ तो होने ही चाहिए। इसी सोच के कारण बहुत सारे अच्छे गाने तैयार करने के बावजूद मैं उन्हें यूट्यूब पर अपलोड नहीं करता था। इसी वजह से मेरा बहुत सारा कंटेंट ख़राब हो रहा था। उसी दौरान मेरे मन में यह ख़याल आया कि दर्शकों के बीच हर तरह का म्यूज़िक सुनने वाले लोग मौजूद हैं। इंटरनेट पर मैं जो भी गाना अपलोड करूंगा उसे कोई न कोई तो सुनेगा ही। किसी भी क्रिएशन के बारे में हमें पहले से यह नहीं सोचना चाहिए कि अमुक गाना हिट होगा या नहीं? मुझे यह भी महसूस हुआ कि पहले मैं पूरे दिल से संगीत बनाता था, यह नहीं सोचता था कि कितने लोग उस गाने को सुनेंगे या देखेंगे? पहले अगर एक गाने को पूरे दिन में 50 हज़ार लोग भी देख लेते तो पहले मैं बहुत ख़ुश होता था। बाद में एक गाने के दस मिलियन व्यूज़ होते, फिर भी मुझे पहले की तरह मज़ा नहीं आ रहा था अपने काम में। इसी वजह से अब मैंने सोचा है कि दोबारा उसी तरह खुले दिल से गाने कंपोज़ करूंगा, पहले से रिज़ल्ट की चिंता नहीं करूंगा। मेरा परिवार केनेडा में रहता है। कोरोना-काल में मुझे वहां सबके साथ लंबे अरसे तक क्वॉलिटी टाइम बिताने का अकसर मिला। अपनी शादी के बाद पहली बार लगातार छह महीने तक मुझे घर पर पत्नी और बेटी के साथ रहने का मौक़ा मिला। वह मेरे लिए बहुत ही अलग और अच्छा अनुभव था, जिससे मेरी सोच में सकारात्मक बदलाव आया। मुझे परिवार की अहमियत का एहसास हुआ। उस दौरान मैं यह बात अच्छी तरह समझ गया कि चाहे हम कितनी भी योजनाएं बना लें, पर कल क्या होगा यह कोई नहीं बता सकता। इसलिए हमें हमेशा अपने आज में ही जीना चाहिए। अपना हर काम पूरी ईमानदारी और मेहनत से करना चाहिए। भलाई इसी में है कि ख़ुद ख़ुश रहते हुए हम अपने आसपास के लोगों के बीच ख़ुशियां बांटें। म्यूज़िक मेरा पैशन है। जब भी कोई नया गाना तैयार करना होता है तो लगातार चार-पांच दिनों तक स्टूडियो में ही रुक जाता हूं। तनावमुक्त रहने के लिए मैं अपनी बेटी के साथ खेलता हूं। अब मेरी फैमिली मुंबई आ गई है। अपनों के साथ बहुत रिलैक्स महसूस करता हूं।

**अगर आप किसी क्रिएटिव फील्ड में हैं तो कुछ भी नया रचते समय उस काम में डूबकर उसे एंजॉय करें, काम करते समय लोगों की पसंद-नापसंद के बारे में बिलकुल न सोचें तो निश्चित रूप से रिजल्ट शानदार होगा।**

## मेहनत है ख़ुशियों की चाबी

**जितेंद्र कुमार,** अभिनेता

*वेब सीरीज 'कोटा फैक्ट्री', 'पंचायत' और 'शुभ मंगल ज़्यादा सावधान' जैसी बेहतरीन फिल्मों में अपने अभिनय की अमिट छाप छोड़ने वाले ऐक्टर जितेंद कुमार क्या कहते हैं, ज़िंदगी के बारे में आइए जानें...*

हर व्यक्ति के जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं और खोने-पाने का सिलसिला भी निरंतर चलता रहता है। हमें कुछ भी मुफ़्त नही मिलता। यह मक़ाम हासिल करने के लिए मुझे भी घर से दूर रहकर कड़ी मेहनत करनी पड़ी, लेकिन संघर्ष के बाद हम जो भी उपलब्धि हासिल करते हैं, उससे हमें सच्ची ख़ुशी मिलती है। सही मायने में मेहनत ही वह चाबी है, जो हमारी क़िस्मत का दरवाज़ा खोल देती है। मेरा मानना है कि हमें अपने जीवन में आने वाले हर बदलाव को सहजता से स्वीकारना चाहिए। अपने अनुभवों के आधार पर मुझे ऐसा महसूस होता है कि असली ख़ुशी हमारे दिल में ही छिपी होती है, उसे बाहरी सुख-सुविधाओं के बीच ढूंढने की कोशिश व्यर्थ है। मैं स्वभाव से थोड़ा मूडी हूं। मुझे छोटी-छोटी बातों पर जितनी जल्दी ग़ुस्सा आता है उतनी ही जल्दी मेरी नाराज़गी भी दूर हो जाती है। भावनाएं हम सभी की मनोदशा को प्रभावित करती हैं और उनसे बचना मुश्किल है। अपनों के साथ हमें सुख-दुख ज़रूर बांटना चाहिए। अगर हमारे आसपास कोई ख़ुश है तो हमें उसकी ख़ुशी में शरीक़ होना चाहिए, अगर कोई दुखी हो तो उसकी मदद करके हमें उसका दर्द कम करने की कोशिश करनी चाहिए। अपने अनुभवों के आधार पर मैं यह महसूस करता हूं कि जीवन में खोने-पाने का सिलसिला तो चलता ही रहता है।

**हमें अपने आसपास के लोगों के सुख-दुख का भी ख़याल रखना चाहिए क्योंकि दुख बांटने से कम होता है और ख़ुशियां बांटने से दोगुनी हो जाती हैं।**

## बहुत कुछ छूट गया पीछे

**अमिका शेल,** अभिनेत्री

*'उड़ान','दिव्य दृष्टि' और 'बाल वीर रिटर्न' जैसे टीवी धारावाहिकों से अपने करियर की शुरुआत करने वाली अभिनेत्री अमिका शेल कई वेब सीरीज़ और फिल्म 'लक्ष्मी' में भी अभिनय कर चुकी हैं। यहां वह अपनी संघर्ष-यात्रा से जुड़े अनुभव बांट रही हैं, आपके साथ....*

बचपन से ही संगीत में मेरी गहरी दिलचस्पी थी। इसी वजह से मेरे पेरेंट्स ने मुझे शास्त्रीय संगीत का विधिवत प्रशिक्षण दिलवाया। मैं कोलकाता के मध्यमवर्गीय परिवार की इकलौती संतान हूं। पिता पैथोलॉजिस्ट और मां टीचर हैं। ग्रेजुएशन कंप्लीट करने के बाद मैंने सोचा कि गायन के क्षेत्र में अपनी पहचान बनाने के लिए मुझे मुंबई जाना चाहिए। इस शहर में मेरा कोई भी परिचित या रिश्तेदार नहीं है, फिर भी मुझे लगा कि एक बार कोशिश करके देखने में हर्ज़ है। शुरू में मम्मी को थोड़ी चिंता हो रही थी कि नये शहर में मैं अकेले कैसे सब कुछ मैनेज करूंगी? लेकिन मेरे समझाने के बाद वह मान गईं, उन्हें भी लगा कि अपनी बेटी को आगे बढ़ने का एक मौक़ा तो देना ही चाहिए। परिवार की आर्थिक स्थिति ज़्यादा अच्छी नहीं थी। मुझे याद है मम्मी ने अपना एफडी अकाउंट ख़ाली करके मुझे दस हज़ार रुपये दिये और साथ में यह भी कहा कि शुरुआत के पांच-छह महीने तक मैं तुम्हें पैसे भेजूंगी, तब तक तुम वहां कोई काम ढूंढ लेना क्योंकि मैं हमेशा पैसे नहीं भेज पाऊंगी। ख़ैर 19 साल की उम्र में मैं मुंबई आ गई। शुरुआत में पीजी में रहती। हर महीने घर से मेरे अकाउंट में छह हज़ार रुपये आते, उसी में से थोड़ी बचत करते हुए अपनी ज़रूरतें पूरी कर रही थी। यहां मैं सिंगर बनने आई थी, एक-दो जगहों पर ऑडीशन दिया, पर असफल रही। फिर भी मैंने सोचा कि एक बार ऐक्टिंग के लिए कोशिश करनी चाहिए। ख़ैर टीवी शो के ऑडिशन में पास हो गई और मुझे काम मिलने लगा।

आज जब पीछे मुड़कर देखती हूं तो मुझे ऐसा लगता है कि उतार-चढ़ाव हम सभी के जीवन में आते हैं। आज हम जीवन में कुछ बड़ा और बेहतर करना चाहते हैं तो इसके लिए हमें बहुत कुछ छोड़ने को भी तैयार रहना चाहिए। अपने सपनों को साकार करने के लिए मैं भी अपना घर छोड़कर इस अजनबी शहर में अकेले चली आई। यहां मुझे काफ़ी मेहनत करनी पड़ी। मुंबई में कुछ ऐसे फ़र्जी लोग भी हैं, जो अकसर डायरेक्टर से मिलवाने के लिए नये कलाकारों से पैसे मांगते हैं, काम दिलवाने का लालच देकर लड़कियों को यौन-शोषण के जाल में फंसाने की कोशिश करते हैं, लेकिन मैं बहुत चौकस रहती हूं और लोगों को परखना जानती हूं। इसी वजह से यहां मुझे कोई परेशानी नहीं हुई।

**प्रोफेशनल जीवन में सफलता हासिल करने के लिए आत्मविश्वास बहुत ज़रूरी है, ताकि दूसरों के सामने आप प्रभावशाली ढंग से अपनी बात रख सकें।**

**अपने लिए काम के चुनाव का सिर्फ़ एक ही आधार होना चाहिए कि उससे आपको कितनी ख़ुशी और संतुष्टि मिलती है।**

## केवल नज़रिये का फ़र्क है यह

**दिव्य प्रकाश दुबे,** लेखक और स्टोरी टेलर

*हिंदी के बेस्टलर लेखक दिव्य प्रकाश दुबे ने इंजीनियरिंग और एमबीए करने के बाद लेखन की ओर रुख़ किया। जानते हैं खोने-पाने के गणित के बारे क्या कहना है इनका...*

मुझे ऐसा लगता है कि असल में हम कुछ भी नहीं खोते। हमारी मनोदशा 'कस्तूरी मृग कुंडल बसे' जैसी होती है। हम जो कुछ भी पाना चाहते हैं, वह सब हमारे आसपास ही होता पर हम उसे पहचान नहीं पाते। जिसे हम खोना समझते हैं, दरअसल वह भी पाने की प्रक्रिया का ही एक हिस्सा है, जिसे पाकर आज हम ख़ुश हैं, हो सकता कल ही हम उसे खो दें, फिर परसों उससे भी कुछ अच्छा हासिल कर लें...। यह तो अनवरत चलने वाली सहज प्रक्रिया है। हर बदलाव को हमें समभाव से स्वीकारना चाहिए। खिलौना खोने के बाद कोई बच्चा ऐसे रोता है, जैसे उसकी पूरी दुनिया खो गई, लेकिन कुछ समय के बाद तो उसका बचपन भी खो जाता है। फिर उसके पास पाने के लिए पूरी दुनिया होती है। अगर मैं अपना होम टाउन नहीं छोड़ता तो बाहर की यह दुनिया कैसे देखता, इंजीनियरिंग नहीं छोड़ता तो लेखन से मिलने वाली आत्मिक संतुष्टि को कैसे महसूस कर पाता? खोने-पाने के इस गणित में उलझना व्यर्थ है। मेरे मन में किसी बात को लेकर यह अफ़सोस नहीं है कि मुझे यह नहीं मिला या मैंने वह खो दिया। हां, पहले कभी-कभी यह सोचकर बुरा लगता था कि मैं हिंदी माध्यम का स्टूडेंट हूं, लेकिन आज इसी हिंदी की वजह से मेरी पहचान है। इसीलिए मैं जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखता हूं। मेरे पास जो भी है उससे संतुष्ट हूं क्योंकि आज मैं वही काम कर रहा हूं, जो मुझे सबसे ज़्यादा पसंद है।

# ख़ुश रहती हूं हर हाल में

**भाग्यश्री,** अभिनेत्री

*पहली फिल्म 'मैंने प्यार किया' में अपनी मासूम अदाओं से दर्शकों का दिल जीतने वाली अभिनेत्री भाग्यश्री शादी के बाद लंबे अरसे तक ग्लैमर की दुनिया से दूर रहीं और अब वर्षों बाद फिल्म 'थलाइवी' में कंगना रनोट की मां के किरदार में नज़र आई हैं। वह अपने जीवन के बारे में क्या सोचती हैं, जानते हैं उन्हीं से ...*

कोरोना-काल के अनुभवों ने मुझे ज़िंदगी समझने का नया नज़रिया दिया। इससे पहले मैं भविष्य के बारे में बहुत योजनाएं बनाती थी, पर उस मुश्किल दौर ने मुझे यह सिखा दिया कि हमें हमेशा वर्तमान में ही जीना चाहिए। कल की चिंता में हम अपने आज के ख़ुशनुमा पलों को भी खो देते हैं। अभी हमारे सामने जो भी समय है, उसका सदुपयोग करते हुए हमें उसके हर पल को एंजॉय करना चाहिए। अतीत लौट नहीं सकता और भविष्य अनिश्चित है, लेकिन वर्तमान का नियंत्रण हमारे हाथों में होता है। इसलिए हमें अपने आज को संवारकर उसे बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए। मैं बहुत ज़्यादा पाने की लालसा नहीं रखती, हमारे पास जो भी है हमें उसी में संतुष्ट रहना चाहिए। मैं ईश्वर और नियति में विश्वास रखती हूं। कोई सर्वशक्तिमान अदृश्य शक्ति हमारे लिए अच्छा या बुरा सब कुछ पहले से तय करके रखती है, ऐसे में दूरगामी भविष्य की बड़ी-बड़ी योजनाएं निरर्थक साबित होती हैं। कोरोना-काल में इस बात को सभी ने महसूस किया होगा कि जो भी है बस, यही पल है और उसे हमें जी भरकर जी लेना चाहिए। उस महामारी के दौरान मैंने अपने कई क़रीबी लोगों को खो दिया। मेरे माता-पिता को कोविड हो गया था। पापा 21 दिनों तक आईसीयू में थे। वह बहुत मुश्किल दौर था, बाद में मुझे भी कोविड हुआ था। होम आइसोलेशन के दौरान वाक़ई मुझे यह एहसास हुआ कि जीवन में हर इंसान अकेला है और सभी को अपनी लड़ाई खुद ही लड़नी होगी। हम सब इस दुनिया में अकेले हैं और ज़िंदगी बहुत छोटी है। कई बार हम दूसरों के लिए जीने लगते हैं और अपनी ज़िंदगी भूल जाते हैं। मेरा मानना है कि जब हम स्वस्थ और खुश रहेंगे तभी दूसरों के बीच ख़ुशियां बांट पाएंगे।

**अगर परिवार में कोई समस्या हो तो पहले हमें ख़ुद को मज़बूत बनाना चाहिए, तभी हम अपनों का ख़याल रख पाएंगे।**

# बहुत कुछ छीन लेता है किरदार

**शहीर शेख़,** टीवी कलाकार

*'कुछ रंग प्यार के ऐसे भी' और 'दास्तां-ए-मोहब्बत सलीम अनारकली' जैसे लोकप्रिय धारावाहिकों के अभिनेता शहीर शेख दिल से बहुत भावुक व्यक्ति हैं। यहां वह आपको बता रहे हैं कि अपनी ज़िंदगी में क्या पाने के लिए क्या कुछ खोया है...*

मेरे विचार से किसी भी रिश्ते को संवारने के लिए हमें थोड़ा अतिरिक्त प्रयास तो करना ही पड़ता है। मेरी पत्नी, मां और अन्य क़रीबी लोगों को अकसर मुझसे यही शिकायत रहती है कि मैं बहुत इमोशनल हूं और मुझे ग़ुस्सा भी बहुत जल्दी आता है। अब वही बात है न कि हर जगह हमें कुछ क़ीमत चुकानी पड़ती है। अपनों की खुशी के लिए अब मैं सचेत ढंग से अपने मूल स्वभाव और आदतों में बदलाव लाने की कोशिश कर रहा हूं। इसके लिए मैं नियमित रूप से योग और मेडिटेशन करता हूं। पूरी तरह तो नहीं, लेकिन धीरे-धीरे मेरे व्यवहार में सकारात्मक बदलाव आ रहा है। मैं अपने ग़ुस्से को कंट्रोल करना सीख गया हूं। कुछ बेहतर हासिल करने के लिए कुछ न कुछ तो खोना ही पड़ता है। मुझे इस मक़ाम पर पहुंचने के लिए निजी ज़िंदगी पीछे छोड़नी पड़ी। जब हम किसी किरदार को निभाते हैं, तो कुछ दिनों के लिए उसे अपनी ज़िंदगी सौंप देते हैं। अगर मुझे एक साल के लिए कोई किरदार निभाना पड़ा तो इसका मतलब मेरी अपनी ज़िंदगी से एक साल निकल गया। मैं तब शहीर नहीं होता, बल्कि वह किरदार बन जाता हूं। अपनी ज़िंदगी का एक हिस्सा देने के बाद ही कोई किरदार अस्तित्व में आता है। शूटिंग के दौरान मैं घर-परिवार को पूरी तरह भूल जाता हूं। तभी परदे पर वह कैरेक्टर असली नज़र आता है। ●

**दूसरों की आलोचना से नाराज़ होने के बजाय अपनी ख़ामियों को पहचानकर उन्हें दूर करने की कोशिश करनी चाहिए।**

**प्रियंका सिंह, दीपेश पांडेय, मुंबई ब्यूरो से**

जीवन के हर मोर्चे पर कई मुश्किलों से जूझते हुए कोविड-काल के बाद अब हम निराशा भरे दौर से बाहर निकलने की कोशिश में जुटे हैं। दशहरे का त्योहार क़रीब आ रहा है, जो बुराई पर अच्छाई की जीत का संदेश देता है। ...तो फिर इस अवसर पर हम भी लेते हैं, 10 ऐसे शुभ-सकारात्मक संकल्प, जो हमें स्वस्थ, समृद्ध, ख़ुशहाल और संवेदनशील बनाएंगे। अगले पन्नों पर आप पढ़ें कुछ ऐसी बेहतरीन रचनाएं, जो जीवन के हर पहलू को संवार कर उसे सार्थक और सुंदर बनाने में मददगार होंगी।

# विजयदशमी पर 10 संकल्प

**संकल्प-1**

**हमारी अधिकतर समस्याओं के साथ उनका समाधान भी हमारे अंतर्मन में ही छिपा होता है। जीवन के रास्ते में चाहे कितनी ही मुश्किलें क्यों न आएं, उन पर जीत हासिल करने के लिए हमें क्या करना चाहिए, बता रही हैं वेलनेस एक्सपर्ट डॉ.अभिलाषा द्विवेदी।**

# मन से बनेंगे मज़बूत

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत। यह उक्ति तो हम सब बचपन से सुनते आ रहे हैं, पर इसमें छिपे गहरे अर्थ को अकसर भूल जाते हैं। अगर हम पिछले डेढ़ साल के अनुभवों की बात करें तो कोरोना-संकट की वजह से लोगों के जीवन की गाड़ी रुक-रुककर चलती रही। यह तो तय है कि अब लोगों की ज़िंदगी पहले की तरह सहज नहीं होगी। फिर भी मनोवैज्ञानिकों के शोध के आधार पर तैयार किए गए कुछ ऐसे व्यावहारिक तरीक़े हैं, जो आपको अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करेंगे।

डॉ.अभिलाषा द्विवेदी

## स्व-अनुशासन की शक्ति

अगर हम जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं तो सबसे पहले हमें अपने लिए अनुशासन के कुछ स्पष्ट नियम बनाने चाहिए और उनके पालन के मामले में कोई लापरवाही नहीं होनी चाहिए। 2018 में हार्वर्ड यूनिवर्सिटी में वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक अध्ययन में यह पाया गया कि अनुशासन के नियमों को दोहराने से व्यक्ति में आत्म-नियंत्रण भावना सहज ढंग से विकसित होती है। इसके लिए कोई बड़ी योजना बनाने की ज़रूरत नहीं है, आप अपनी दिनचर्या में एक छोटे से बदलाव से भी इसकी शुरुआत कर सकते हैं। मसलन, आप यह तय करें कि कल से मैं रोज़ाना सुबह पांच बजे उठकर मॉर्निंग वॉक पर जाऊंगा/जाऊंगी। वैसे तो यह छोटी-सी बात है, पर प्रतिदिन इस नियम का पालन तभी संभव होगा, जब इसके लिए आपके मन में मज़बूत इच्छाशक्ति होगी। अगर हम यह तय कर लेंगे कि सही समय पर सोने-जागने के नियम का पालन हमें हर हाल में करना है तो इस छोटे से अभ्यास से ही हमारा आत्मबल इतना मज़बूत होगा कि भविष्य में जब हम किसी बड़ी योजना पर कार्य करेंगे तब भी हमें कामयाबी ज़रूर मिलेगी।

ख़ासतौर पर महामारी के बाद जब लोगों की दिनचर्या अनियमित हो गई तो ऐसे में नये सिरे से खुद को व्यवस्थित करने की दिशा में सचेत प्रयास ज़रूरी है। मसलन, जिन लोगों ने लंबे समय तक घर से काम करने के बाद ऑफिस जाना शुरू किया है, ऐसे लोगों को लगातार एक ही पोस्चर में बैठकर काम करने में

परेशानी हो सकती है। इसलिए बीच में दस मिनट का ब्रेक लेकर थोड़ी चहलक़दमी या स्ट्रेचिंग करें, इससे दोबारा काम शुरू करने के लिए आपके भीतर नयी ऊर्जा का संचार होगा। सफलता पाने के लिए ऊंचा सोचना ज़रूरी है, तभी हम लक्ष्य प्राप्ति की दिशा में कड़ी मेहनत करेंगे और सफलता मिलेगी। आसान लक्ष्य और उसे पाने के लिए शॉर्टकट रास्ते व्यक्ति को क्षणिक ख़ुशी देकर भ्रमित कर देते हैं। अपने लिए बहुत आसान लक्ष्य निर्धारित करने वाले लोग अपनी कुशलता और क्षमता का सदुपयोग नहीं कर पाते, वे जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित नहीं होते। इससे उनकी कार्य-कुशलता में गिरावट आने लगती है। लक्ष्य के बारे में आपका नज़रिया स्पष्ट होना चाहिए, अन्यथा दुविधा की वजह से मानसिक ऊर्जा और समय की बर्बादी होगी।

## सीमा निर्धारित करें

दरअसल जो लोग अब भी वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं, उनका मस्तिष्क अब कुछ संकेतों से भ्रमित हो सकता है। जिस घर को लोग वीकेंड पर आराम की जगह समझते थे, अगर वहां भी व्यक्ति को ऑफिस जैसा महसूस होगा तो इससे मानसिक तनाव बढ़ेगा। इसलिए वर्क फ्रॉम होम के दौरान भी कार्यक्षेत्र का स्पष्ट सीमा निर्धारण ज़रूरी है। इससे आप अपने कार्य पर सही तरीक़े से फ़ोकस कर पाएंगे। मान लीजिए यदि आप अब भी घर से ऑफिस का काम कर रहे हैं तो अपना एक निश्चित वर्क स्टेशन बनाएं, ताकि उस स्थान तक पहुंचते ही प्रोफेशनल कार्यों के लिए आप मानसिक रूप से तैयार हो जाएं। इससे जब आप घर के किसी दूसरे हिस्से में होंगे तो अपने ऐसे कार्यों से खुद को दिमाग़ी तौर पर अलग करने में सक्षम होंगे।

## ख़ुद को दें शाबाशी

पुरस्कार हमेशा ही हमारी आंतरिक प्रेरणा और कार्य के प्रति उत्साह बढ़ाने में मददगार होते हैं, कोई भी प्रोत्साहन या पुरस्कार सही समय पर दिया जाना चाहिए। अपने नियमित कार्यों को पूरा करने के बाद उसे किसी ऐसी ऐक्टिविटी से जोड़ें, जिससे आपको बहुत खुशी मिलती हो। मसलन रोज़ाना अपने आवश्यक कार्यों का एक लक्ष्य निर्धारित करें कि अमुक कार्य को पूरा करने के बाद मैं अपना मनपसंद टीवी शो देखूंगा/देखूंगी या फ़ोन पर दोस्तों से गपशप करूंगा/करूंगी। जब आपका कोई कार्य निर्धारित समय पर सही ढंग से पूरा हो जाए तो उसके बाद अपने लिए कोई मनपसंद पुरस्कार निर्धारित करें, मसलन अपनी मनपसंद आइसक्रीम खाएं या अपनी रुचि से जुड़ा कोई भी कार्य करें।

### हमेशा याद रखें

- स्वयं का करें सम्मान
- अपने सद्गुणों का पहचानें
- वक़्त बर्बाद न करें
- मन में ग्लानि न रखें
- ख़ुश रहें और ख़ुशियां बांटें

## सुकून के कुछ पल तलाशें

प्रतिदिन सकारात्मक भावनाओं को विकसित करने के तरीक़े ढूंढें, हमारी कार्यक्षमता पर इसका बहुत अच्छा असर पड़ता है। आंतरिक ख़ुशी से भरा एक छोटा-सा पल भी हमारे लिए बहुत मायने रखता है। मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोध के अनुसार सकारात्मक भावनाएं शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के साथ लोगों की आर्थिक स्थिति और सामाजिक संबंधों को भी बेहतर बनाने में मददगार होती हैं। इसके विपरीत नकारात्मक भावनाएं, हमारी सोच को संकीर्ण बनाती हैं और हमें कंफर्ट ज़ोन से बाहर नहीं निकलने नहीं देतीं। इसलिए नकारात्मक विचारों से दूरी बनाकर रखें।

## नियंत्रित हों भावनाएं

हम अकसर उन कार्यों को टाल देते हैं, जिन्हें पूरा करने में भावनात्मक रूप से थोड़ा असहज महसूस करते हैं। पढ़ाई के दौरान अगर किसी चैप्टर को समझने में कोई दिक़्क़त आती है तो उसका समाधान ढूंढने के बजाय उसे छोड़कर आगे बढ़ जाते हैं। जिस कार्य से आपका मन बहुत जल्दी ऊबने लगता है उसके लिए आप यह तय करें कि दस मिनट तक आप सिर्फ़ उसी पर ध्यान केंद्रित करेंगे, जो आपके लिए बहुत मुश्किल है। उसके बाद छोटा-सा ब्रेक लेकर अपनी रुचि से जुड़ा कोई और कार्य कर सकते हैं। कुछ दिनों तक यही प्रक्रिया दोहराएं। इसका सबसे बड़ा फ़ायदा यह होगा कि कुछ दिनों के बाद आपको ख़ुद ही यह महसूस होगा कि दस मिनट में मेरे अमुक कार्य का इतना हिस्सा पूरा हो गया, थोड़ा और समय देकर मैं आज ही इसे पूरा कर ही लेता हूं। इस अभ्यास के द्वारा हम लोगों को यह समझाना चाहते हैं कि किसी कार्य की शुरुआत ही सबसे कठिन होती है, जब कार्य प्रारंभ हो जाए तो गति को बनाए रखना आसान होता है।

## करें सही अवसर का चुनाव

अकसर लोगों को ऐसा लगता है कि हमने तो बहुत मेहनत की, फिर भी हमें उम्मीद के अनुकूल अच्छा रिज़ल्ट नहीं मिला। ऐसी स्थिति में चिंतित होने के बजाय हमें ईमानदारी से विश्लेषण करना चाहिए आख़िर हमसे कहां ग़लती हुई? पिछली योजना के दौरान होने वाली ग़लतियों को सुधारकर हमें अपने कार्य की शुरुआत के लिए अनुकूल अवसर का चुनाव करना चाहिए।

निष्कर्ष के तौर पर यह कहा जा सकता है कि अगर हम अपने मन को मज़बूत बनाने का संकल्प लें तो हमारे लिए इससे आगे के रास्ते ख़ुद-ब-ख़ुद आसान हो जाएंगे।

**जब हम मन से मज़बूत होंगे तभी अपनी अन्य समस्याओं का समाधान ढूंढ पाएंगे। भले ही कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए लोगों ने वैक्सीन लगवा ली है, लेकिन अब भी सेहत के प्रति सजगता बरतने की ज़रूरत है। इसके लिए आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, पढ़ें अगले लेख में.....**

# स्वस्थ आदतें हैं ये हमारी...

**हमारे आसपास साफ़-सफ़ाई रहेगी, तभी हम स्वस्थ रहेंगे। आज जब समूचा विश्व कोरोना वायरस से जूझ रहा है, तो ऐसी स्थिति में हर नागरिक की यह ज़िम्मेदारी बनती है कि वह अपने आसपास के माहौल को साफ़-सुथरा बनाए रखें। इस बारे में क्या कहते हैं *सखी* के रीडर्स, जानते हैं उन्हीं की ज़ुबानी।**

## स्वच्छता है सर्वोपरि

**एस.एन शास्त्री,**
अस्टिटेंट इंजीनियर,
इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड,
सोनभद्द

स्वच्छता के नियमों का पालन करना सभी का परम कर्तव्य है, पर बहुत से लोग इसका महत्व नहीं समझते। सभी जगह बताया जा रहा है कि घर की साफ़-सफ़ाई का ख़याल रखें। आसपास गंदगी न फैलाएं। कुछ भी छूने से पहले हाथों को धोएं, पर लोग अब भी इस बात को बेफ़िक्री में लेकर घूम रहे हैं। इतना खोने के बाद भी लोगों को फ़र्क़ नहीं पड़ा है। मैं इस बात से हैरान हो जाता हूं। इसलिए मैं आज भी स्वच्छता के नियमों का नियमित रूप से पालन कर रहा हूं, क्योंकि इससे मेरे और आसपास के लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। हाथ धोएं और जागरुकता फैलाएं, रोगाणु नहीं। मेरा यही संकल्प है कि मैं ज़्यादा से ज़्यादा लोगों तक यह संदेश प्रेषित करके उनके बीच जागरूकता फैलाऊं।

## भोजन से पहले हाथ धोएं

**डॉ. अमनपुरी**
एक्सपर्ट व संस्थापक,
स्टेड़फास्ट न्यूट्रिशन

व्यक्तिगत स्वच्छता को हम अपने शरीर की देखभाल करने के तरीक़े के रूप में परिभाषित करते हैं। इस अभ्यास में स्नान करना, हाथ धोना, दांत साफ़ करना और बहुत कुछ शामिल है। आइए किसी भी भोजन की शुरुआत करने से पहले या खाने से पहले हाथ धोने का संकल्प लें, ताकि कोरोना वायरस, सामान्य सर्दी और दस्त जैसी बीमारियों से बचा जा सके। बीमारी पैदा करने वाले वायरस के जोखिम को कम करने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने का संकल्प लें। वॉशरूम, सार्वजनिक परिवहन या किसी से हाथ मिलाने के बाद हाथ धोना सुनिश्चित करें। अगर आप ऐसा कर पाएंगे, तो बीमारियां हमसे कोसों दूर रहेंगी।

## बेसिक नियमों का पालन करें

**गीता शर्मा**
होममेकर, वैशाली
(ग़ाज़ियाबाद)

अगर लोग अपनी रोज़मर्रा की दिनचर्या में स्वच्छता के बेसिक नियमों का सही ढंग से पालन करें, तो किसी भी तरह के संक्रमण या बीमारी से बचाव संभव है। मेरे पूरे परिवार ने इन सभी नियमों का पालन किया है और करते आएं हैं लेकिन अब तो मैं अपने आसपास देख रही हूं कि लोगों ने मास्क पहनना भी छोड़ दिया है। इससे आप तो इन्फेक्टेड होंगे ही, दूसरों को भी करेंगे। मेरी आप सभी से गुज़ारिश है कि कोविड का यह दौर अभी जारी है, इसलिए हाथों को साफ़ करते रहें, घर में और इसके आसपास सफ़ाई रखें, पानी को कहीं भी जमा न होनें दें इससे भी कई तरह की बीमारियां जन्म लेती हैं। इसलिए आइए हम मिलकर यह संकल्प लें कि स्वच्छता के सभी नियमों का पालन करेंगे।

आज के दौर में अपनी सेहत का ध्यान रखते हुए अपने आसपास के वातावरण को भी स्वच्छ बनाए रखना हम सभी की नैतिक ज़िम्मेदारी है, इसके साथ ही संकट के इस दौर में हमें ज़रूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए भी सदैव तत्पर रहना चाहिए, इसी विषय से संबंधित लेख पढ़ें अगले पेज पर...

संकल्प-3

# बांटेंगे दूसरों का दुख-दर्द

**अपनी समस्या तो सभी को बड़ी लगती है, लेकिन हमें अपने आपस मौजूद लोगों के दुख-दर्द को समझते हुए उसे भी बांटने की कोशिश करनी चाहिए। आइए मिलते हैं कुछ ऐसे संवेदनशील लोगों से, जो अपने दिलों में दूसरों के प्रति सहानुभूति की भावना रखते हुए उनकी मदद करते हैं।**

महामारी चाहे कोई भी हो, वह हमें बहुत कुछ सिखा जाती है। कोरोना-संकट के दौरान लोगों को दूसरों के दुख-दर्द का भी एहसास हुआ। कई ऐसी ख़बरें भी सामने आईं जब स्कूली बच्चों ने अपनी गुल्लक तोड़कर ज़रूरतमंदों को पैसे दिए।

## मुश्किलों से मिली प्रेरणा

ग़ाज़ियाबाद की होममेकर स्वाति मिश्रा कहती हैं, 'वह हमारे लिए बहुत भयावह दौर था। उस वक़्त हमें यह महसूस हुआ कि जब हमें इतनी परेशानी हो रही है तो ज़रूरतमंद लोगों का क्या हाल होगा? उसके बाद से हमने यह संकल्प लिया है कि जहां तक संभव होगा हम अपने आसपास के लोगों की मदद करेंगे। मेरे घर के पास एक मलिन बस्ती है। हमारी घरेलू सहायिका भी वहीं रहती है। जब कोरोना के वैक्सीनेशन की प्रक्रिया शुरू हुई तो मुझे मालूम हुआ कि उसके परिवार में किसी को ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन का तरीक़ा नहीं मालूम, इसीलिए वह टीका नहीं लगवा पा रही। उसके बाद मैं न केवल वहां रहने वाले लोगों का रजिस्ट्रेशन करवाती हूं, बल्कि अगर उनकी बस्ती में रहने वाला कोई बुज़ुर्ग ख़ुद हॉस्पिटल जाने में असमर्थ होता तो मैं उसे अपने ड्राइवर के साथ भेजती हूं। इससे मेरे मन को बहुत सुकून मिलता है।'

## सोच में सकारात्मक बदलाव

जीवन की कठिन परिस्थितियां क्या वाक़ई हमारी सोच पर अच्छा असर डाल सकती हैं या यह केवल लोगों को ढाढ़स बंधाने वाली आदर्श उक्ति है? इस सवाल पर मनोवैज्ञानिक सलाहकार विचित्रा दर्गन आनंद कहती हैं, 'यह ज़रूरी नहीं है कि हमेशा ऐसा ही हो, पर अधिकतर मामलों में जब लोग ख़ुद किसी परेशानी से जूझ रहे होते हैं तो उन्हें इस बात का एहसास होता है कि हमारे आसपास कुछ ऐसे लोग भी हैं, जो मुझसे भी दुखी और अभावग्रस्त हैं। अगर आज मुझे किसी से मदद नहीं मिली होती, पता नहीं मैं अपने परिवार को कैसे संभालता? यही सोच व्यक्ति के मन में सहानुभूति की भावना पैदा करती है और वह दूसरों की मदद के लिए प्रेरित होता है।'

## निरंतर जारी है प्रयास

हमारी कॉलोनी के पास जमरूदपुर नामक मलिन बस्ती है, जिसमें रहने वाली स्त्रियां लोगों के घरों में सफ़ाई और कुकिंग जैसे काम करती हैं। हमें ऐसा महसूस हुआ कि पब्लिक ट्रांस्पोर्ट से काम पर जाने में उन्हें बहुत परेशानी होती थी। इसलिए फ़िलहाल हमने उस बस्ती में रहने वाली दस लड़कियों के लिए साइकिल का प्रबंध किया है और हमारी योजना है कि भविष्य में भी हम उनकी मदद करते रहेंगे।

**अर्चना अग्निहोत्री, होममेकर दिल्ली**

## बनीं बच्चों की मददगार

पिछले साल लॉकडाउन के दौरान 'सेव द रूट्स' नामक संस्था की ओर से मुझे आर्थिक सहायता मिली। आज मैं दूसरों की मदद करने में सक्षम हूं तो मैंने कुछ कलाकारों और छात्रों को यथासंभव सहयोग दिया। उनमें कुछ ऐसे छात्र भी हैं, जिन्होंने इस आपदा में अपने माता-पिता दोनों को खो दिया है। चूंकि मेरी कोई संतान नहीं है, इसलिए अब उन बच्चों से मेरा ऐसा रिश्ता जुड़ गया है कि अब वे मेरी ज़िंदगी का अटूट हिस्सा बन गए हैं।

**असीमा भट्ट, थिएटर आर्टिस्ट, मुंबई**

अपने आसपास के ज़रूरतमंद लोगों के प्रति सहानुभूति की भावना रखते हुए उनकी मदद करना अच्छी बात है पर इसके साथ ही हमें अपनी आदतों में बदलाव लाकर सादगीपूर्ण जीवनशैली भी अपनानी चाहिए, यह हमारे लिए किस तरह फ़ायदेमंद है, जानने के लिए देखें अगले पृष्ठ पर ....

## संकल्प-4

कोविड ने सबकी लाइफस्टाइल को प्रभावित किया है। अपनी प्रोफेशनल ज़रूरतों की वजह से सलेब्रिटीज़ को अकसर भीड़ वाली जगहों पर जाना पड़ता है और उनके लिए फ़िज़िकल डिस्टेंसिंग के नियमों का पालन करना काफ़ी मुश्किल होता है। बदलते वक़्त की ज़रूरत के अनुसार ग्लैमर वर्ल्ड से जुड़े लोगों की जीवनशैली अब कितनी बदल गई है, आइए जानते हैं, उन्हीं की ज़ुबानी।

# अपनाएंगे सादगी भरा जीवन...

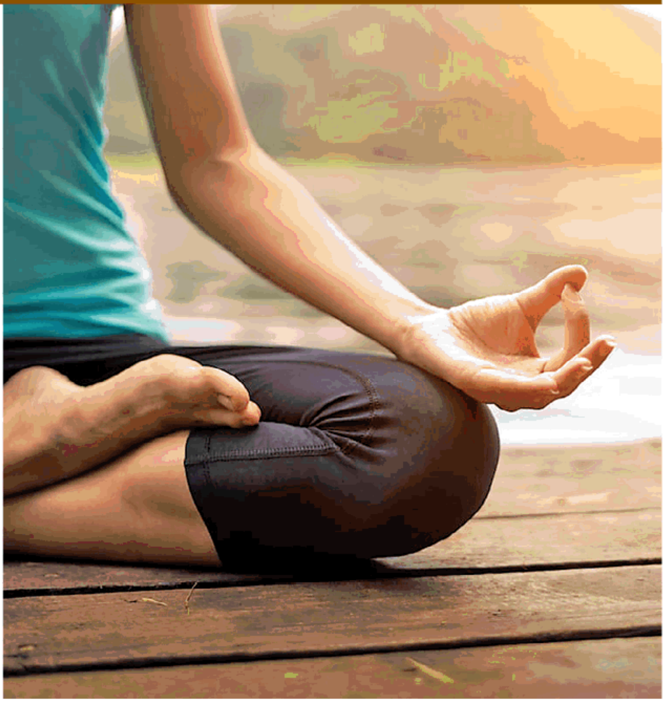
**सवाल : कोविड के समय में आप अपनी जीवनशैली में क्या बदलाव लाए हैं, जो अब तक जारी है? इस दौरान आपने क्या सीखा है?**

### फिटनेस पर ध्यान देती हूं

कोविड महामारी से मैंने यही सीखा कि 'जान है तो जहान है'। मैंने पोस्ट कोविड सिचुएशन को बहुत धैर्य के साथ संभाला। उस दौरान दवाइयों की वजह से मेरा वज़न भी काफ़ी बढ़ गया था। फिर मैंने स्ट्रिक्ट डाइट फॉलो किया। वर्कआउट और योग के कई सेशन लिए क्योंकि मैं बहुत कमज़ोरी महसूस करती थी और बार-बार ब्रेथलेस हो जाती थी। इन सबसे बाहर निकलने के लिए मैंने वर्कआउट और योग का सहारा लिया और इन्हें अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाया। आज भी मैं स्टीम लेना नहीं भूलतीं, क्योंकि कोविड रेस्पिरेटरी सिस्टम से होकर आपके लंग्स को इफेक्ट करता है, इसलिए स्टीम को भी दिनचर्या का हिस्सा बना लें, यह सेहत के लिहाज़ से वैसे भी अच्छा रहता है। अपने फिटनेस रूटीन में मैंने ब्रीदिंग एक्सरसाइज़ को भी शामिल किया है, ताकि मैं खुलकर सांस ले सकूं।

**श्रेणू पारिख़**

किरदार गेंदा अग्रवाल, धारावाहिक 'घर एक मंदिर-कृपा अग्रसेन महाराज की'



## साफ़-सफ़ाई के ज़रिये किया वॉर्म अप

कोविड के इस पूरे दौर ने हमें यही सिखाया है कि हमें फ्लैशी चीज़ों की ज़रूरत नहीं होती है। लाइफ को बड़े ही प्यार से जिया जाया जा सकता है। दूरियां नज़दीकियां हो जाती हैं। इस दौरान लोगों को एक दूसरे के साथ इतना समय मिला कि वे रिश्तों की अहमियत समझने लगे। जब पूरी दुनिया की नैय्या डूब रही थी, तब हरेक घर में नुक़सान हुआ है। हमने मिलकर वह नुक़सान को जैसे-तैसे पार किया। हम यह कह सकते हैं, यह हम सभी के लिए एक नई शुरुआत है- एक नई सुबह की तरह। उस दौरान मेरा वर्कआउट बंद था, तो घर में झाड़ू-पोंछा करके और पूरे घर की साफ़-सफ़ाई की। इससे मेरा वॉर्म अप और वर्कआउट दोनों ही घर पर होने लगे। सुबह उठने की आदत बचपन से थी ही तो मैं मॉर्निंग टी बनाकर बीवी को भी पिलाने लगा। सुबह की चाय हम अब साथ पीते थे। इस दौरान हेल्दी ईटिंग हैबिट्स की आदत हो चली है, होममेड खाना जैसे- अचार के साथ गर्मागर्म दाल-चावल और घर का बना देसी घी खाने की आदत। बचपन में ख़ुले मैदान में दौड़ लगाया करते थे, मुंबई आने के बाद जिम तब जाना शुरू हुआ तो यहां आने के बाद ग्राउंड में दौड़ना नहीं हुआ। इस दौरान घर में हमने वहीं बचपन वाले डिप्स और व्यायाम किए, इस दौरान पत्नी के साथ मेरी बहुत अच्छी इमोशनल बॉण्डिंग हो गई। अब शूटिंग शुरू हो गई है तो मेरे घरवालों की थोड़ी आदत बिगड़ गई है (हंसते हुए)। मैं यही संकल्प लेता हूं कि मैं सादगी भरा जीवन व्यतीत करूंगा। मैं जो था, वही दिखूंगा भी।

**समीर धर्माधिकारी**

किरदार अग्रसेन महाराज, धारावाहिक 'घर एक मंदिर-कृपा अग्रसेन महाराज की'

## कम में ज़्यादा की सोच

पागलपन के हद तक इंसान के अंदर एक होड़ लगी रहती है कि मैं यह भी कर लूं, वो भी कर लूं। वो बहुत कम हो गई है। इस महामारी के बाद लोग सादगी की अहमियत समझने लगे हैं। लोगों से मिलना-जुलना कम हुआ है। मुझे कोविड ने यह सिखाया है कि अपनी भूख को कम करो। पेट की भूख के अलावा जैसे- पैसे की भूख और जीवन में मटीरीअलिस्टक चीज़ों का जो एक बड़ा सा बबल था, वो अब बस्ट हो गया है। इन सबका होना ज़रूरी भी था, कम चीज़ों में ज़्यादा की सोच ही रखना बेहतर है। वहीं मैंने इस दौरान घर पर बैठे-बैठे कई फिल्में और वेब सीरीज़ देखीं। हॉलीवुड के बढ़िया ऐक्टर्स से लेकर बॉलीवुड के कुछ अभिनेताओं का काम और उनकी ऐक्टिंग देखकर मुझे अपनी ऐक्टिंग स्किल्स को संवारने का काफ़ी मौक़ा मिला। इतना ही कहना चाहूंगा कि ज़िंदगी में पहले एक भागम-भागम सी थी, अब वो नहीं है। अब सिर्फ़ फैमिली, मेरी बेटियां ही सब कुछ हैं। कोविड का दौर मेरे लिए एक रिवॉल्यूशन की तरह आया था, जिससे मुझे काफ़ी कुछ सीखने को मिला।

**शहबाज़ ख़ान**

किरदार शाहनवाज़ ख़ान, धारावाहिक 'मौक़ा-ए-वारदात'

## आ गई अपनों के बेहद क़रीब...

कोविड महामारी सबके लिए असहनीय पीड़ा लेकर आया। कई लोगों ने अपनों को खोया, तो किसी का कुछ न बचा। मैंने भी इसे क़रीब से देखा। इस दौरान फैमिली की वैल्यू को समझा, सेहत और फिटनेस के प्रति पहले से ज़्यादा सजग हो गई। मैं 17-18 साल की उम्र से अपने घर से बाहर हूं और बहुत कम समय के लिए ही अपनी पेरेंट्स के पास जा पाती हूं। लॉकडाउन के दौरान मुझे भी उनके पास जाने का मौक़ा मिला। स्कूल के बाद यह पहला मौक़ा था, जब मैं उनके पास 4-5 महीने के लिए रुकी। जब आप बहुत समय तक अकेले रहते हैं तो लगता है कि आप अपने घरवालों के लिए हैं, मेरे अंदर यह एहसास था कि मेरी फैमिली है और यह सब मुझे अकेले मैनेज करना है और इसी सोच से चलती थी। पेरेंट्स तो थे ही हमेशा साथ, पर असल में उनके होने का एहसास अब और ज़्यादा हुआ है, उनके सपोर्ट का एहसास और भी ज़्यादा होता है। मैं इस दशहरे यही संकल्प लेती हूं कि सिंपल लीविंग हाई थिंकिंग वाली सोच ही अपनाऊंगी।

**तान्या अबरोल**

किरदार सुरभि कौर, धारावाहिक 'मौक़ा-ए-वारदात'

सादगीपूर्ण जीवनशैली अपनाने के साथ इस दौर में सभी को बचत और निवेश के मामले में भी समझदारी बरतनी चाहिए, यह कैसे संभव होगा जानने के लिए पढ़ें इस विषय पर लेख अगले पेज पर...

## संकल्प-5

# बनेंगे स्मार्ट इनवेस्टर

**समय के साथ जन-जीवन सामान्य हो रहा है, इसलिए अब लोगों ने इन्वेस्टमेंट के बारे में फिर से सोचना शुरू कर दिया है। ऐसे में निवेश की शुरुआत से पहले आपको यह संकल्प लेना चाहिए कि अपनी सूझबूझ से आप स्मार्ट इन्वेस्टर बनेंगे।**

अपनी रोज़मर्रा की ज़रूरतों में से कटौती करके बचत करने वाले नौकरीपेशा मध्यमवर्गीय लोग यही चाहते हैं कि उस धन-राशि का निवेश किसी ऐसी योजना में किया जाए, जिससे अच्छा रिटर्न मिले और उसकी जमा-पूंजी भी सुरक्षित रहे। आजकल किन योजनाओं में निवेश करना सुरक्षित और फ़ायदेमंद होगा बता रहे हैं वित्तीय सलाहकार **दिव्य जोशी**।

## शॉर्ट टर्म में करें निवेश

कोरोना में मामले घट रहे हैं और बाज़ार की स्थिति में धीरे-धीरे सुधार आ रहा है। इसलिए अभी किसी दीर्घकालिक योजना में पैसे लगाने के बजाय आपको शॉर्ट टर्म फंड्स में निवेश करना चाहिए। ऐसे में आपको एफडी से ज़्यादा रिर्टन मिलेगा और ज़रूरत पड़ने पर आप अपने फंड से पैसे निकाल भी सकते हैं।

## लिक्विड फंड है उपयुक्त

वर्तमान दौर में लिक्विड फंड में निवेश बेहतर विकल्प हो सकता है। क़र्ज़ की ब्याज दरों में कटौती की वजह से बैंकों ने अपने बचत खाते की ब्याज दरें भी घटा दी हैं, इसलिए अगर आपको होम लोन या किसी भी क़र्ज़ की क़िस्तों का भुगतान करना है तो अपने सारे पैसों को करंट या सेविंग अकाउंट में रखने के बजाय उसके कुछ हिस्से को लिक्विड फंड इन्वेस्ट करना फ़ायदेमंद होगा। सेविंग अकाउंट में जहां 3-4 प्रतिशत ब्याज मिलता है, वहीं म्यूचुअल फंड्स जैसे लिक्विड फंड में औसत 10-15 प्रतिशत और अधिकतम 40-50 प्रतिशत तक रिटर्न मिल सकता है। साथ ही अब लिक्विड फंड की लॉकइन अवधि अब 7 दिन हो गई है। अगर इससे कम समय के लिए पैसे लगाने हैं तो ओवरनाइट फंड में निवेश करें, जहां लगभग 4.5 प्रतिशत तक ब्याज मिलता है।

### यह भी है ज़रूरी

- बचत भी एक तरह की आमदनी है, इसलिए पारिवारिक बजट को हर दो महीने के अंतराल पर चेक करके अनावश्यक ख़र्चों में कटौती करें।
- नौकरी-पेशा लोगों के लिए आरडी (रेकरिंग डिपॉज़िट) अकाउंट बहुत ज़रूरी है, जिसके ज़रिये प्रति माह आपके सेविंग अकाउंट से निश्चित रकम को काटकर बैंक आपके आरडी अकाउंट में जमा करा देता है, जिस पर अच्छा ब्याज भी मिलता है।
- अगर आप फ्री-लांस जॉब या कोई ऐसा छोटा बिज़नेस करते हैं, जिसमें प्रतिमाह निश्चित आमदनी नहीं होती तो मासिक ख़र्च की न्यूनतम सीमा का विशेष ध्यान रखते हुए हर हाल में एक इमरर्जेंसी फंड अवश्य बनाएं।

SAVING
INVESTING

## निवेश में हो विविधता

किसी एक योजना में अधिक पैसे लगाने के बजाय बेहतर यही होगा कि आप अलग-अलग योजनाओं में निवेश करें। ऐसी विविधता आपके निवेश को सुरक्षित बनाती है। अगर आप प्रॉपर्टी ख़रीदने या बेचने की योजना बना रहे थे, लेकिन कोराना-संकट की वजह से अगर आपकी वह योजना टल गई हो, यह आपके लिए अनुकूल समय है।

**अतः इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखते हुए आप भी बन सकते हैं स्मार्ट इन्वेस्टर। जीवन में ख़ुशहाली के लिए वित्तीय सुरक्षा के साथ हमारे लिए अपने रिश्तों को भी अहमियत देना जरूरी है। अपने परिवार के साथ सुकून के कुछ पल कैसे बिताएं, इसी विषय से संबंधित लेख पढ़ें अगले पृष्ठ पर....**

संकल्प-6

# परिवार के साथ सुकून के पल

**कोराना-काल में वर्क फ्रॉम की दौरान सभी को इस बात का एहसास हुआ कि हमारे लिए अपनों को साथ कितना ज़रूरी है, तो इस बार विजयदशमी के अवसर पर क्यों न हम इस बात का संकल्प लें कि व्यस्तता के बावजूद हम अपने परिवार के लिए समय ज़रूर निकालेंगे।**

यह भी कैसी अज़ीब विडम्बना है कि इंटरनेट मीडिया पर लोग अपनी दिनचर्या से जुड़ी छोटी-छोटी बातें वहां मौज़ूद अपने दोस्तों के साथ साथ शेयर करते हैं, लेकिन एक छत के नीचे रहने वाले अपने परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत के लिए लोगों के पास फ़ुर्सत नहीं होती। यह तनाव का सबसे बड़ा कारण है, लेकिन इस समस्या की ओर अधिकतर लोगों का ध्यान नहीं जाता।

## अपनत्व का अनुभव

लखनऊ के अनिरुद्ध मिश्र एक एमएनसी में सॉफ्टवेयर इंजीनियर हैं, कोरोना-काल में जब उनकी कंपनी ने अपने कर्मचारियों को लंबे घर से काम करने का अवसर दिया तो पिछले साल जैसे ही लॉकडाउन खुला वह, अपने होमटाउन वापस आ गए और माता-पिता के साथ रहकर वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं। वह बताते हैं, 'मेरी मां अकसर बीमार रहती थीं, अब ऑफिस का काम करते हुए उनकी सेहत का ध्यान रखता हूं, कुकिंग में उनकी मदद करता हूं। उन्हें हाई ब्लडप्रेशर और डायबीटिज़ की समस्या है। इससे उनके व्यवहार में चिड़चिड़ापन आने लगा था, लेकिन मेरे घर आने के बाद उनकी सेहत में सुधार हो रहा है और अब वह ख़ुश रहने लगी हैं।'

## अच्छी हैं बेमतलब की बातें

महानगरीय जीवनशैली की व्यस्तता की वजह से वाक़ई लोगों में बातचीत की आदत ख़त्म होती जा रही है। इससे लोगों के जीवन में भी उदासीनता और एकरसता आने लगती है। इस संदर्भ में मनोवैज्ञानिक सलाहकार **आयुषी शर्मा** कहती हैं, 'शाम को ऑफिस से घर लौटने के बाद या छुट्टी वाले दिन परिवार के सभी सदस्यों के बेफ़िक्र होकर कुछ देर तक यूं ही बातचीत करने आदत किसी दवा की तरह व्यक्ति को तनावमुक्त कर देती है। अपनों के साथ बातचीत के लिए कोई टॉपिक या एजेंडा ढूंढने की ज़रूरत नहीं होती। सहज ढंग से रास्ते या ऑफिस से जुड़े रोचक अनुभव, बच्चों की शरारतों या कुछ मज़ेदार प्रसंगों का दोबारा ज़िक्र करके उन सबके साथ मिलकर हंसना व्यक्ति को पल भर में तनावमुक्त कर देता है। इसलिए अपने परिवार के साथ हलकी-फुलकी बातचीत का समय ज़रूर निकालें।'

### हैपीनेस टिप्स

- पूरे दिन में कम से कम एक वक़्त का खाना परिवार के सभी सदस्य साथ बैठकर खाएं।
- सोने से पहले छोटे बच्चों को बेड टाइम स्टोरी सुनाएं। डिनर के बाद टीनएजर्स के साथ थोड़ी के लिए इवनिंग वॉक पर जाएं।
- किसी छुट्टी वाले दिन बाहर जाने के बजाय साथ बैठकर कोई ऐसा मज़ेदार इंडोर गेम खेलें, जो सबको पसंद हो।
- छुट्टी वाले दिन पति और बच्चों को अपने साथ उन्हें भी घरेलू कार्यों में शामिल करें। उन्हें उनकी क्षमता के अनुकूल ज़िम्मेदारियां सौंपें इससे काम आसान हो जाएगा और साथ मिल-जुलकर बातें करने का अवसर भी मिलेगा।
- अगर म्यूज़िक और डांस का शौक़ है तो छुट्टी वाले दिन म्यूज़िक सिस्टम ऑन करें, ख़ुद भी गाएं-गुनगुनाएं और डांस करें।

**यह सच है कि परिवार के साथ सुकून के पल हमें ख़ुशियां देते हैं, लेकिन हमें यह भी नहीं भूलना चाहिए कि समय बहुत क़ीमती है। अगर आप जीवन में कामयाबी हासिल करना चाहते हैं तो आपको टाइम मैनेजमेंट कैसे करना चाहिए, जानने के लिए पढ़ें अगला लेख....**

संकल्प-7

**सीमित समय और ढेर सारे काम। सुबह से कब शाम हो जाती है, पता ही नहीं चलता। ऐसी समस्याओं से बचने के लिए सही तरीक़े से टाइम मैनेजमेंट कैसे किया जाए जानने के लिए ज़रूर पढ़ें यह लेख।**

# बनेंगे वक़्त के पाबंद

समय के लिए अकसर यही कहा जाता है-'टाइम इज़ मनी।' वास्तव में समय पैसे से भी भी ज़्यादा क़ीमती है क्योंकि अपने ख़र्च में कटौती करके हम पैसे का संग्रह तो कर सकते हैं लेकिन बीता हुआ वक़्त कभी भी लौटकर नहीं आता। अगर तार्किक ढंग से देखा जाए तो हर व्यक्ति के पास केवल 24 घंटे ही होते हैं, लेकिन कुछ लोग अकसर यह शिकायत करते हैं कि उनके पास समय नहीं है। जबकि वहीं दूसरी ओर कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो उसी सीमित समय में ढेर सारे कार्य कुशलतापूर्वक कर लेते हैं। समय का सदुपयोग करते हुए जीवन में कामयाबी कैसे हासिल करें, आइए जानते हैं लाइफ कोच एवं मोटिवेशल स्पीपकर **यश तिवारी** के साथ।

## स्क्रीन टाइम में करें कटौती

यह सच है कि कोविड-काल के बाद इंटरनेट मीडिया पर निर्भरता बढ़ गई है। बच्चों की पढ़ाई और ऑफिस के कामकाज की वजह से लोगों को अपना अधिकांश समय मोबइल और लैपटॉप के साथ बिताना पड़ता है। ऐसी स्थिति में स्व-अनुशासन बहुत ज़रूरी है। अपने प्रोफेशन की ज़रूरत को देखते हुए आपको यह तय करना चाहिए कि प्रतिदिन कितना वक़्त इंटरनेट के साथ बिताना है। अगर जॉब की डिमांड के अनुसार हमेशा ऑनलाइन रहना ज़रूरी हो तो भी पूरे दिन में कुछ घंटे ऐसे ज़रूर होने चाहिए, जब आप मोबाइल और इंटरनेट से पूरी तरह दूर हों। वॉट्सएप पर ग़ैर-ज़रूरी ग्रुप्स में शामिल न हों। इससे आपके पास दिन भर नोटिफिकेशंस आते रहेंगे और उन्हें देखकर कमेंट्स करने में आपका बहुत वक़्त बर्बाद होगा। अगर आप अच्छी नींद चाहते हैं तो रात को सोने से एक घंटे पहले मोबाइल देखना बंद कर दें।

## बातचीत हो सटीक

क़रीबी लोगों के साथ अपने दिल की बातें शेयर करना अच्छी आदत है पर किसी भी चीज़ की अधिकता नुक़सानदेह होती है। चाहे घर हो या ऑफिस आपके आसपास कुछ ऐसे लोग मौजूद होते हैं, जो अपनी निरर्थक बातों से केवल अपना ही नहीं बल्कि दूसरों का भी वक़्त बर्बाद करते हैं। जो बात केवल दो शब्दों में कही जा सकती है, उसके लिए ऐसे लोग बड़े आराम से पांच-दस मिनट ख़र्च कर देते हैं। अगर अनजाने में आप भी ऐसा करते हैं तो अपनी इस आदत को बदलने की कोशिश करें, अन्यथा आपका कोई भी काम सही समय पर पूरा नहीं होगा। ऑफिस में किसी मीटिंग के दौरान बोलते समय हमेशा सीमित शब्दों में अपनी बात रखने की कोशिश करें। अगर आपके आसपास मौजूद कोई व्यक्ति बेवजह बहुत लंबी बातचीत करता है तो आप उससे विनम्रता पूर्वक आग्रह करें कि वह

अपनी बात संक्षेप में बताए।

## लापरवाही से करें तौबा

कुछ लोग बेहद लापरवाह और भुलक्कड़ होते हैं। उनकी यह आदत वक़्त की बर्बादी की बहुत बड़ा सबब बन जाती है। अव्यवस्थित जीवनशैली और दिनचर्या की वजह से कुछ लोग अपनी चीज़ें इधर-उधर रखकर भूल जाते हैं। यह आदत उनके समय का सबसे बड़ा दुश्मन है क्योंकि ज़रूरत के वक़्त उनकी चीज़ें गुम हो जाती हैं। फिर उन्हें ढूंढने में उनका काफ़ी समय बर्बाद होता है। ऐसी समस्या से बचने के लिए रोज़ाना 7-8 घंटे की नींद लें क्योंकि नींद पूरी न होने पर याददाश्त में भी कमी आती है। अपनी चीज़ें सही जगह पर व्यवस्थित ढंग से रखने की आदत डालें। सारे ज़रूरी पेपर्स की स्कैनिंग करके उन्हें अपने मेल पर सुरक्षित करें। टेक्नोलॉजी पर बहुत ज़्यादा भरोसा न रखें। सारे ज़रूरी नंबर और पासवर्ड एक छोटी डायरी में भी नोट करके, उसे किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

## निर्णय लेने में न करें देर

सीमित समय में सभी कार्यों को पूरा कर पाना संभव नहीं होता। फिर भी कुछ लोग प्राथमिकताओं को समझे बिना अपने ऊपर ढेर सारी ज़िम्मेदारियों का बोझ डाल लेते हैं। कौन-सा कार्य पहले किया जाए और किसे बाद में, कुछ लोग इसी अनिर्णय की मनोदशा में उलझे रहते हैं। इससे सोच-विचार करने में ही काफ़ी समय ख़राब हो जाता है। ऐसी समस्या से बचने के लिए अपनी प्राथमिकताओं के प्रति स्पष्ट नज़रिया होना बहुत ज़रूरी है। जो कार्य आपके लिए ज़्यादा ज़रूरी हों उन्हें सबसे पहले पूरा करने की कोशिश करें। हो सकता है इस प्रक्रिया में आपके दूसरे कार्य पीछे छूट जाएं पर इसके लिए अपने मन में कोई ग्लानि न रखें।

## कल करे सो आज कर

अभी मेरे पास काफ़ी समय है, आज रहने देता /देती हूं। कल तसल्ली के साथ काम पूरा कर लेंगे, यह कोई ख़ास ज़रूरी नहीं है, अभी मेरे पास समय नहीं है....आज के काम को कल पर टालने के लिए लोगों के पास ऐसे हज़ारों बहाने पहले से ही तैयार रहते है। ऐसी आदत से बचाव के लिए ख़ुद को व्यवस्थित रखें। प्रतिदिन सुबह दस मिनट का समय टु डू लिस्ट बनाने के लिए निकालें। इससे आपके पास पूरे दिन का प्लैन होगा कि आज आपको कौन से ज़रूरी कार्य करने हैं। आपके पास इस बात की पूरी तैयारी होनी चाहिए कि कौन सा काम ख़त्म करने में अनुमानित रूप से आपको कितना वक़्त लगेगा। बीच में एक बार यह चेक करें कि अब तक आपके कितने कार्य पूरे हो चुके हैं और कितने बाक़ी रह गए हैं? फिर रात को सोने से पहले उस लिस्ट को दोबारा देखें और जो काम कंप्लीट हो चुके हों उनके आगे निशान लगा दें। फिर जो बाकी रह गए हों, उन्हें अगले दिन की सूची में दोबारा शामिल करें। अपनी तरफ़ से आपकी यही कोशिश होनी चाहिए कि लिस्ट का कोई कार्य अधूरा न छूटे।

आपके ऐसे सतत प्रयास से काम टालने की आदत छूट जाएगी और आप वक़्त के पाबंद हो जाएंगे।

### योजना पर करता हूं अमल

ट्रायएथलेटिक्स खेलकूद की एक ऐसी विधा है, जिसमें रनिंन, साइक्लिंग और स्विमिंग जैसी तीनों ऐक्टिविटीज शामिल होती हैं। कोविड-काल के दौरान भी मैंने अपने हर पल का सदुपयोग किया। उन दिनों खेलकूद संबंधी गतिविधियां स्थगित कर दी गई थीं, फिर भी निजी स्तर पर एक्सरसाइज़ के ज़रिये मैं अपनी फिटनेस का पूरा ध्यान रखता था। लॉकडाउन ख़त्म होते ही मैंने नियमित प्रैक्टिस शुरू कर दी। मैं हर संडे को पूरे सप्ताह का वर्क प्लैन तैयार करता हूं और रोज़ाना रात को सोने से पहले अगले दिन का शेड्यूल तैयार करता हूं। आजकल व्यस्तता बहुत ज़्यादा होती है, इसलिए हर ज़रूरी कार्य के लिए अपने मोबाइल में रिमाइंडर ज़रूर लगाता हूं। मैं अपने वर्क प्लैन पर पूरी तरह अमल करता हूं, इसीलिए इस मेरा हर कार्य सही ढंग से और निर्धारित समय पर पूरा होता है।

**अभिषेक मिश्रा,**
ट्राई-एथलीट

### सुबह उठती हूं जल्दी

मेरा घर एयरपोर्ट से काफ़ी दूर है। वहां समय पर पहुंचने के लिए मैं रोज़ाना सुबह पांच बजे उठ जाती हूं। मॉर्निंग वॉक और एक्सरसाइज़ करने के के बाद घर के सारे काम निबटाकर साढ़े सात बजे घर से निकल जाती हूं। मेट्रो में मेरे पास पर्याप्त समय होता है, इसलिए अख़बार वहीं पढ़ती हूं। शाम को घर लौटते समय सब्ज़ियां, दूध आदि ख़रीद लेती हूं। घरेलू कार्यों के लिए सप्ताह के अलग दिन विभाजित रखती हूं। ताकि सारे कार्य सही ढंग से पूरे किए जा सकें और मुझे थकान भी न हो। मसलन, किसी दिन कपड़े धोने, वार्डरोब व्यवस्थित करने और फ्रिज की सफ़ाई जैसे कार्य बारी-बारी से रोज़ाना करती हूं। पति और बेटे के साथ क्वॉलिटी टाइम बिताती हूं। रात को सोने से पहले अगले दिन की प्लानिंग कर लेती हूं ताकि सुबह कोई परेशानी न हो।

**रश्मि वर्मा,**
महाप्रबंधक परिचालन,
एयर इंडिया

वक़्त की पाबंदी ज़रूरी है, पर कई बार सही टाइम मैनेजमेंट के बावजूद हमें नाकामी मिलती है, पर इससे निराश होने के बजाय दोबारा प्रयास करना चाहिए। बच्चों को यह समझाना ज़रूरी है कि जीत की तरह वे हार को भी सहजता से स्वीकारें, अगले पेज पर पढ़ें इस विषय पर आधारित लेख....

### संकल्प-8

**हर अभिभावक का यही सपना होता है कि उनकी संतान हर ऐक्टिविटी में सबसे आगे रहे, पर यह हमेशा संभव नहीं होता। जीत की तरह हार भी ज़िंदगी का ज़रूरी हिस्सा है। इसलिए हमारी यह ज़िम्मेदारी बनती है कि हम अपने बच्चों को हारना भी सिखाएं।**

# हारना भी सिखाएंगे बच्चों को

जब सारे पेरेंट्स अपने बच्चों को हर फील्ड में नंबर वन बनाने की कोशिश में जी जान से जुटे हों तो ऐसी स्थिति में यह बात सुनने में थोड़ी अटपटी लग सकती है कि कड़ी प्रतियोगिता के इस दौर में हम हार या नाकामी की बात क्यों कर रहे हैं? दरअसल जीत की तरह हार भी हमारी ज़िंदगी का ज़रूरी हिस्सा है। जिस तरह हम अपने बच्चों जीतने के लिए प्रेरित करते हैं, उसी तरह उन्हें यह सिखाना भी बहुत ज़रूरी है कि अगर कभी मेहनत के बावजूद उन्हें उनकी उम्मीद के अनुकूल रिज़ल्ट न मिले तब भी वे निराश न हों, बल्कि इसे सहजता से स्वीकारें। बच्चों को यह सिखाना क्यों ज़रूरी है बता रही हैं चाइल्ड काउंसलर **पूनम कामदार।**

### ख़ुद से करें यह वादा

- बच्चों की तुलना नहीं करेंगे
- असफलता पर डांटेंगे नहीं
- दोबारा प्रयास के लिए प्रेरित करेंगे
- अव्वल बने रहने का दबाव नहीं डालेंगे
- रुचि के क्षेत्र में आगे बढ़ने का मौक़ा देंगे

## पेरेंट्स के सपनों का बोझ

अधिकतर माता-पिता अपने अधूरे सपने पूरा करने का बोझ बिना सोचे-समझे बच्चों के कंधे पर डाल देते हैं। ऐसा करने से पहले उन्हें अपनी संतान की रुचि और क्षमता के बारे में ज़रूर सोचना चाहिए। अधिकतर बच्चे बेमन से उस फील्ड में दोगुनी मेहनत करते हैं, जिसमें उन्हें ज़रा भी रुचि नहीं होती। इसी वजह से उन्हें मनोवांछित सफलता नहीं मिलती और वे स्ट्रेस, एंग्ज़ायटी और डिप्रेशन जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं के शिकार हो जाते हैं। परीक्षा में कम मार्क्स लाने या मनचाहे इंजीनियरिंग कॉलेज में प्रवेश न मिलने पर कुछ छात्र निराश होकर आत्महत्या तक कर लेते हैं। बच्चों को ऐसी समस्या से बचाने के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि पेरेंट्स उन्हें उनकी रुचि के क्षेत्र में आगे बढ़ने का अवसर का दें।

FAIL
SUCCESS
SUCCESS
FAIL
SUCCESS
FAIL
FAIL
SUCCESS
FAIL

## प्रतिष्ठा का मुद्दा

अपनी संतान की उपलब्धियां देखकर सभी को ख़ुशी होती है, पर इसे अपनी सामाजिक प्रतिष्ठा का मुद्दा न बनाएं। परीक्षा में मिलने वाले अंकों के आधार पर वे बच्चों के व्यक्तित्व और उनकी योग्यता का आकलन करते हैं, जो सर्वथा अनुचित है। यह न भूलें कि हर स्टूडेंट अपने आप में ख़ास होता है। कोई मैथ्स में फुल मार्क्स लाता है तो कोई म्यूज़िक में बहुत अच्छा होता है। यह संभव नहीं है कि हर बच्चा ऑलराउंडर हो। फिर यह भी ज़रूरी नहीं है कि हर बच्चा जीनियस हो। अगर उचित मार्गदर्शन मिले तो कम अंक प्राप्त करने वाले छात्र भी भविष्य में कामयाब होते हैं। बच्चों को ग़लतियां करके ख़ुद सीखने का अवसर दें। लगभग एक हज़ार से अधिक आविष्कार करने वाले महान वैज्ञानिक थॉमस अल्वा एडिसन अपने स्कूल में औसत दर्जे के विद्यार्थी माने जाते थे। उन्होंने अनगिनत ग़लतियों के बाद बिजली के बल्ब का आविष्कार किया था। अगर वह पहली ग़लती के बाद हार मान लेते तो पूरी दुनिया को इतनी नायाब चीज़ों का उपहार कैसे दे पाते?

इसीलिए हर अभिभावक को यह संकल्प लेना चाहिए कि हम हार और बाधाओं से घबराए बिना अपने बच्चों को ग़लतियों से सीखते हुए आगे बढ़ने को प्रेरित करेंगे।

सच, सीखने की कोई उम्र नहीं होती। केवल बच्चों को ही नहीं बड़ों को भी व्यवहार से जुड़ी कुछ अच्छी आदतें सीखनी चाहिए। मसलन, अपनी भूल के लिए माफ़ी मांगना और दूसरों की ग़लतियों के लिए उन्हें माफ़ करना क्यों ज़रूरी है, इस विषय पर केंद्रित है अगला लेख ....

संकल्प-9

# सीखेंगे माफ़ करना और माफ़ी मांगना

**किसी भी रिश्ते में तनाव और दरार की सबसे वजह है अहं। हर इंसान स्वयं को सही और दूसरों का ग़लत समझता है। अगर लोग अपनी भूल को स्वीकारना और दूसरों की ग़लतियों माफ़ करना सीख जाएं तो सारी कटुता दूर हो जाएगी।**

कई बार लोग अपने कुछ अच्छे दोस्तों या रिश्तेदारों से केवल इसी वजह से दूर हो जाते हैं क्योंकि उनके मन में अहं की भावना प्रबल होती है। उसने मुझे शादी में नहीं बुलाया, एक फ़ोन तो कर सकता था, अब मैं उससे कभी नहीं बात करूंगा/करूंगी। इन्हीं छोटी-छोटी बातों की वजह से लोगों के रिश्तों में कड़वाहट घुल जाती है।

## तनाव की बड़ी वजह

सिर्फ़ अपने इगो की वजह दूसरों से नाराज़ होने की आदत व्यक्ति की मेंटल हेल्थ के लिए भी ठीक नहीं है। मनोवैज्ञानिक सलाहकार **विचित्रा दर्गन आनंद** के अनुसार, 'किसी भी रिश्ते को संवारने के लिए सचेत प्रयास और उदारता की ज़रूरत होती है। दूसरों के प्रति अपने दिल में लंबे समय तक नाराज़गी की भावना रखकर वास्तव में लोग अपना ही नुक़सान कर रहे होते हैं। अगर आपको किसी दूसरे व्यक्ति की किसी बात से दुख भी पहुंचे तो उसके बारे में ज़्यादा देर तक सोचने से मानसिक शांति भंग होती है। बेहतर यही होगा उसकी आप उन बातों को भूलकर किसी दूसरे कार्य में व्यस्त हो जाएं। ऐसी स्थिति में यह मान लेना चाहिए कि हर व्यक्ति का स्वाभाव दूसरे से अलग होता है, कुछ लोगों को दूसरों से बातचीत का सलीका नहीं आता, इसीलिए वे ऐसा व्यवहार करते हैं। इसी तरह अगर कभी आपका कोई व्यवहार किसी दूसरे व्यक्ति को नापसंद हो तो अपने इगो को दरकिनार कर आपको उससे माफ़ी मांग लेनी चाहिए। ग़लती चाहे किसी की भी हो बातचीत के दौरान जब भी कोई अप्रिय स्थिति हो तो उसे सहज बनाने की कोशिश करनी चाहिए, लेकिन जब कोई व्यक्ति ज़्यादा ग़ुस्से में हो तो उस वक़्त उसे अकेला छोड़ दें, जब उसका मन शांत हो जाए तो तब उससे बातचीत करें।'

## बना रहे आत्मसम्मान

माफ़ी मांगना या माफ़ करना विनम्रता की पहचान है, पर इसका जुड़ा दूसरा पहलू यह भी है कि बिना किसी ग़लती के डर या दबाव में आकर किसी को ख़ुश करने के नीयत से उससे सॉरी कहना ग़लत है। ऐसी आदत से बचना चाहिए। किसी की आर्थिक-सामाजिक स्थिति चाहे जैसी भी हो पर हर व्यक्ति को अपने आत्मसम्मान की रक्षा ख़ुद करनी चाहिए। यहां यह भी ध्यान रखना ज़रूरी है कि अगर कोई व्यक्ति ईमानदारी से अपनी ग़लती स्वीकारते हुए किसी से माफ़ी मांगता है, दूसरे व्यक्ति के मन में भी इतनी उदारता होनी चाहिए कि वह पुरानी बातों को भूलकर सामने वाले व्यक्ति को क्षमा कर सके। माफ़ी के संदर्भ में किसी शायर ने ख़ूब कहा है,'*ज़िंदगी की दुश्वारियों को कुछ इस तरह आसां कर लिया, किसी से माफ़ी मांग ली, किसी को माफ़ कर दिया।*'

### केवल शब्द नहीं है सॉरी

अगर आप सच्चे दिल से किसी से माफ़ी मांगना चाहते हैं तो इसके हमेशा सॉरी बोलना ही काफ़ी नहीं होता, बल्कि उस व्यक्ति साथ आपका व्यवहार भी विनम्र होना चाहिए। कई बार बिना कुछ कहे ही भी अपनी छोटी-छोटी कोशिशों से भी आप दूसरों को यह एहसास दिला सकते हैं कि आपको अपनी ग़लती का एहसास है या आपने किसी को माफ़ कर दिया। आपके मन में उसके लिए को कटुता नहीं है। मसलन, जिसके साथ नाराज़गी है ख़ुद आगे बढ़कर उसकी मदद करना, उसे कोई छोटा से उपहार देना और उसका ख़याल रखना आदि।

**जब हम अपने अहं को छोड़कर माफ़ी मांगना और दूसरों को माफ़ करना सीख जाते हैं तो हमारे लिए ख़ुशियों की तलाश आसान हो जाती है। हमेशा प्रसन्न रहने के लिए हमें क्या संकल्प लेने चाहिए, जानने के लिए पढ़ें विजयदशमी के दस संकल्पों की शृंखला का अंतिम लेख अगले पृष्ठ पर....**

# हर हाल में रहेंगे प्रसन्न

**प्रसन्नता और खिन्नता मन के भाव हैं, और मन पर नियंत्रण इंसान के हाथ में है। इसलिए हर हाल में ख़ुश रहना सीखें। ख़ुशियां आपको उदार-रचनात्मक बनाने के साथ-साथ कठिनाइयों के ख़िलाफ़ लड़ाई में अजेय बनाएगी। यहां ख़ुशियों से दोस्ती का राज़ बता रहे हैं मोटिवेशनल स्पीकर और लाइफ कोच डॉ. अनिल सेठी।**

ख़ुशियों का कोई फॉर्मूला नहीं होता। न ही प्रयत्न से उन्हें हासिल किया जा सकता है। प्रसन्नता मन से होती है। मन ख़ुश तो ज़िंदगी आसान और ख़ूबसूरत लगने लगती है। इसलिए हरदम ख़ुश रहने की कोशिश करें और यह सुझाव अमल में लाएं।

**वर्तमान में जिएं :** अतीत की स्मृतियां और भविष्य की चिंता वर्तमान को प्रभावित करती हैं। यह जानते-समझते हुए भी हममें से अधिकातर लोग इससे उबर नहीं पाते। एक रिसर्च के अनुसार ज़्यादातर लोग अपने दिन का 70 प्रतिशत समय भूतकाल या भविष्य के बारे में सोचते-सोचते बिता देते हैं। वर्तमान के लिए उनके पास सिर्फ़ 30 प्रतिशत वक्त ही बचता है। इससे ख़ुशियां हाथ से छिटक जाती हैं। इसलिए हर पल का भरपूर लुत्फ़ लें। जल्द ही ख़ुशियों से दोस्ती हो जाएगी।

**सकारात्मक सोच :** ख़ुशियां बाहरी चीज़ों पर नहीं, मन:स्थिति पर निर्भर करती हैं। इसलिए हर हाल में अपनी सोच सकारात्मक रखें। यूं भी जब आप दुख को नज़रअंदाज़ करना शुरू कर देते हैं तो ख़ुशियां आपकी प्रवृत्ति बन जाती हैं। आसपास की हर चीज़ आपको ख़ुशनुमा एहसास देती है।

**तुलना करने से बचें :** दूसरों से तुलना ख़ुद से अपेक्षाएं बढ़ाती है। अपेक्षाएं पूरी न होने पर मन उदास होता है, हीन भावना पनपती है। इसलिए आप जैसे हैं, उसी रूप में ख़ुद को स्वीकारें। तुलना करनी ही है तो ख़ुद से करें। सोचे कि आप 10 बरस पहले कहां थे और अभी कहां हैं। इससे ख़ुद पर विश्वास बढ़ेगा।

**व्यस्त दिनचर्या :** समय-समय पर हुए अध्ययनों के मुताबिक़ फ़ुर्सत में रहने वालों के मुक़ाबले व्यस्त लोग कम उदास और परेशान होते हैं। इसलिए ज़िंदगी का एक लक्ष्य तय करें और उसे हासिल करने में शिद्दत से जुटे रहें। व्यस्तता ज़िंदगी को व्यवस्थित रखेगी, जिससे तनाव नहीं पनपेगा।

**बनें उदार :** लोगों के प्रति उदार रवैया रखें और सबसे शालीनता से पेश आएं। ज़रूरतमंदों की मदद के लिए निस्वार्थ भाव से आगे आएं। इससे आत्मिक शांति और संतोष मिलेगा।

**आत्मविश्वासी बनें :** ख़ुशियों का आत्मविश्वास से क़रीबी रिश्ता है। इसलिए कठिन से कठिन परिस्थितियों में ख़ुद पर भरोसा रखें। आत्मविश्वास की चमक ज़िंदगी को ख़ुशनुमा एहसास से भर देगी। यूं भी मन के हारे हार है मन के जीते जीत।

**आभार व्यक्त करें :** हममें से ज़्यादातर लोग अकसर अपने दुख-तकलीफ़ों का रोना रोते रहते है। कभी ज़िंदगी देने और पग-पग पर हमारी रक्षा करने के लिए ईश्वर का आभार व्यक्त नहीं करते। व्यक्ति जिस दिन ज़िंदगी के सकारात्मक पक्ष के लिए ईश्वर, माता-पिता, गुरु और गुरु सदृश्य लोगों को धन्यवाद देना सीख लेगा, ख़ुशियां उसके घर की स्थाई सदस्य हो जाएंगी। ●

**प्रस्तुतिः विनीता, गीतांजलि, वंदना**

**जूम कॉल हो या वन-टू-वन मीटिंग में क्या आप अपने ब्लश पैलेट के किसी भी शेड्स को अप्लाई कर ख़ुद को कॉन्फिडेंट दिखा पाती हैं? क्या आपको पता है ब्लश के किसी भी शेड से चेहरा निखर जाता है? इन दिनों ट्रेंड में है लैवेंडर ब्लश, जिसे लगाते ही आप आकर्षक नज़र आएंगी।**

# ऐसे चलेगा लैवेंडर ब्लश का जादू

यूनीकॉर्न हाइलाइट्स को जैसे हमने ट्राई किया, ठीक वैसे ही लैवेंडर को भी ट्राई किया जा सकता है। लैवेंडर को देखते ही लगता है कि यह काफ़ी चटक रंग है, लेकिन इसके भी काफ़ी शेड्स हैं, जैसे इसका भी पूरा एक पैलेट है। पीच और पिंक के बाद अगर कोई ब्लश शेड है तो वह है लैवेंडर शेड। यह आपको नैचरल लुक देता है, साथ ही हर रंग पर सूट करता है। लैवेंडर ब्लश को ट्राई करना भी कुछ ऐसा ही है।

## हाइलाइटर का करेगा काम

चेहरे को कवर किए बिना लैवेंडर शेड को स्वॉइप करना मुश्किल हो सकता है, पर इसे लगाने की सही टेक्निक आपकी इस मुश्किल को आसान बना सकती है। लैवेंडर ब्लश शेड, पीच या पिंक शेड की तुलना में बेहतर ढंग से आपकी त्वचा की रंगत को हाइलाइट करने का काम करता है। अब आपको लगेगा कि कैसे? ऐसा इसलिए है क्योंकि पर्पल रंग कलर करेक्टिंग फैमिली का हिस्सा है, इसलिए यह स्किनटोन को निखारने का काम करता है। इसकी सबसे अच्छी बात यह है कि यह शेड हाइलाइटर की तरह ग्लो देता है, जिससे आपको मिलता है निखार।

## ऐसे लगाएं इसे...

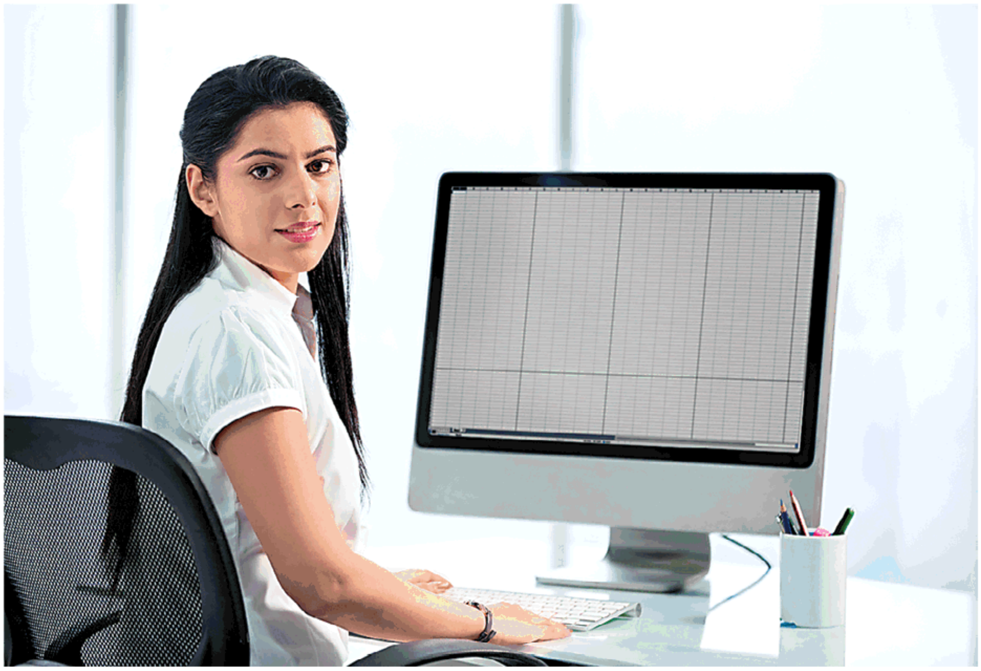
लैवेंडर ब्लश का इस्तेमाल चीक्स पर कर रही हैं तो हमेशा ध्यान रखें कि आई मेकअप या लिप मेकअप लाइट ही होने चाहिए। होंठों पर लाइट-टिंटेड लिप बाम लगाना बेहतर ऑप्शन रहेगा, जो इन दिनों ट्रेंड कर रहा है।

## चुनें एक सही शेड

लैवेंडर एक सॉफ्ट शेड है, जो लाइट-टू-मीडियम स्किनटोन पर सूट करता है, क्योंकि यह चीक्स को पॉप कलर देता है। गहरे रंग की त्वचा के लिए ऐसे शेड का चयन करना अच्छा रहता है, जो हलके पर्पल की ओर अधिक झुकाव रखता है। अपनी त्वचा के प्रकार और पसंद के अनुसार राइट फिनिश-मैट, ग्लिटरी या शिमरी चुन सकती हैं और जब आप लैवेंडर को कैरी करने में सहज हो जाएं, तो गहरे बैंगनी रंग की तरफ़ बढ़ सकती हैं।

**प्रस्तुति : गीतांजलि**

*मेकअप एक्सपर्ट दीपा शर्मा से बातचीत पर आधारित*



# विदेशी भाषा
# तरक्क़ी की ऊंची उड़ान

**विदेशी भाषाओं के बढ़ते महत्व और ज़रूरत की वजह से इनके जानकारों की मांग निरंतर बढ़ रही है। क्या हैं फॉरेन लैंग्वेज जानने वालों के लिए रोज़गार की संभावनाएं, जानिए यहां।**

विदेशी भाषाओं में रोज़गार के अच्छे मौक़ों की वजह से पिछले कुछ वर्षों में छात्रों के बीच इनका क्रेज़ बढ़ा है। बड़ी संख्या में छात्र फ्रेंच, जर्मन, जैपनीज़ आदि भाषाएं सीखकर अपना भविष्य संवार रहे हैं। अगर आप भी विदेशी भाषा में निपुणता हासिल कर करियर को ऊंची उड़ान देना चाहते हैं तो कुछ ज़रूरी बातों पर ग़ौर करें:

**कोर्स एवं योग्यताएं :** वैसे तो विदेशी भाषाएं सीखने के लिए किसी ख़ास शैक्षणिक योग्यता की आवश्यकता नहीं होती, लेकिन अगर आप इसे एडऑन कोर्स के तौर पर करना चाहते हैं, तो 12वीं के बाद दाखिला ले सकते हैं। इन दिनों सीबीएसई समेत कई स्कूलों में फॉरेन लैंग्वेज़ वैकल्पिक विषय के रूप में भी पढ़ाई जा रही हैं, जहां आप स्कूली शिक्षा के दौरान ही कोई भी एक भारतीय या विदेशी भाषा एक विषय के रूप में पढ़ सकते हैं। आमतौर पर इस तरह के कोर्स छह माह से लेकर डेढ़ साल तक की अवधि के होते हैं। इसके अलावा फॉरेन लैंग्वेज़ में अंडर ग्रेजुएट प्रोग्राम भी आपके लिए अच्छा विकल्प साबित हो सकता है। बैचलर कोर्सेज़ के अलावा आप इनमें सर्टिफिकेट, डिप्लोमा और एडवांस डिप्लोमा कोर्स भी कर सकते हैं। दिल्ली यूनिवर्सिटी और जेएनयू सहित कई विश्वविद्यालयों में इस तरह के कोर्स संचालित हो रहे हैं।

**संभावनाएं :** करियर के लिहाज़ से फ्रेंच, जैपनीज़, जर्मन, स्पैनिश आदि भाषाओं की जानकारी अच्छी मानी जाती है। इनमें से कोई भी भाषा सीखकर आप कई तरह से अपना करियर संवार सकते हैं। जैसे- किसी फाइव स्टार होटल, ट्रैवल एजेंसी में दुभाषिए या एंटरप्रेटर के तौर पर काम कर सकते हैं। किसी सरकारी या बिज़नेस डेलिगेशन का हिस्सा बन कर एंटरप्रेटर की भूमिका निभा सकते हैं। सीबीएसई और आइसीएसई सहित कई राज्य बोर्ड्स अपने स्कूलों में यह भाषाएं पढ़ा रहे हैं। कई कॉलेज और यूनिवर्सिटीज़ फॉरेन लैंग्वेज में कोर्स ऑफर कर रही हैं, वहां आप लैंग्वेज टीचर के रूप में काम कर सकते हैं। आप चाहें तो पार्ट टाइम भी इन संस्थानों में टीचिंग कर सकते हैं। ज़्यादातर बड़ी कंपनियां को अपने बिज़नेस पार्टनर या क्लाइंट्स से कम्युनिकेट करने के लिए एंटरप्रेटर्स की ज़रूरत पड़ती है। आप रेगुलर या पार्ट टाइम ट्रांसलेटर के तौर पर भी वहां काम कर सकते हैं। इसके अलावा, आप बीपीओ सेक्टर, विभिन्न देशों के दूतावासों में नौकरी पा सकते हैं। यही नहीं, किसी होटल या ट्रैवल एजेंसी के साथ टूरिस्ट गाइड के रूप में जुड़ सकते हैं। आप स्वतंत्र रूप से भी यह काम कर सकते हैं।

RUSSIAN
GERMAN
CHINESE
ITALIAN
SPANISH
FRENCH
ENGLISH

**सैलरी:** विदेशी भाषा के जानकार को शुरुआत में मल्टीनेशनल कंपनियों में 30 से 35 हज़ार रुपये तक की मासिक सैलरी आसानी से मिल जाती है। अनुभव के साथ-साथ इसमें इज़ाफ़ा होता रहता है। गाइड के तौर पर भी आप हर महीने 50 हज़ार से लाख रुपये तक कमा सकते हैं। एक अच्छे एंटरप्रेटर को 10 से 12 लाख रुपये तक सालाना पैकेज ऑफर किए जा रहे हैं। ●

### प्रमुख संस्थान

- स्कूल ऑफ लैंग्वेजेज, जेएनयू, दिल्ली
www.jnu.ac.in
- दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
www.du.ac.in
- बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी, वाराणसी
www.bhu.ac.in
- इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी (इग्नू)
www.ignou.ac.in

**धीरेंद्र पाठक**

*सीनियर करियर काउंसलर अरुण श्रीवास्तव से बातचीत पर आधारित*

एडवरटोरियल

**हर अभिभावक का यही सपना होता है कि उनकी बेटियों को भी अच्छी शिक्षा मिले और वे पढ़-लिखकर अपने परिवार और देश का नाम रोशन करें। इसके लिए माता-पिता हर संभव कोशिश भी करते हैं, लेकिन वे समझ नहीं पाते कि उनके लिए उपयुक्त शिक्षण-संस्थान का चुनाव कैसे किया जाए, जहां सुरक्षित वातावरण में लड़कियों के लिए प्रोफेशनल कोर्स की अच्छी व्यवस्था हो। नोएडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी एक ऐसा शिक्षण संस्थान है, जो आपके सपनों को साकार करेगा।**

# शिक्षा से रोशन ज़िंदगी

ज़रूरतमंद वर्ग की मेधावी छात्राएं परिवार की कमज़ोर आर्थिक स्थिति के कारण बीच में ही पढ़ाई अधूरी छोड़ देती हैं। हमें उन्हें भी पढ़ने और आगे बढ़ने का मौक़ा देना चाहिए। इसीलिए हमारी यूनिवर्सिटी में ऐसी छात्राओं को 100 प्रतिशत छात्रवृत्ति दी जाएगी, जिन्होंने अपनी कक्षा 12 की परीक्षाओं में 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए हैं। उनकी छात्रवृत्ति वित्तीय वर्ष 2021 के लिए 50 सीटे रखी गई हैं, जिनमें से 25 सीटें कश्मीर की छात्राओं के लिए सुरक्षित रखी गई हैं।

**डॉ. देवेश कुमार सिंह**
**अध्यक्ष, नोएडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी**

## एनआईयू के छात्र से ख़बर पढ़ने से लेकर ख़बर लिखने तक का सफ़र

मैं हमेशा से ही एक पत्रकार बनना चाहती थी। एक छोटे से शहर से अपनी पढ़ाई करने के बाद मैंने नोएडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी में एडमिशन लिया जहां मुझे संकायों और प्लेसमेंट अधिकारियों से सभी का समर्थन और मार्गदर्शन मिला। जिन कार्यक्रमों में मैंने भाग लिया, उन्होंने मुझे अपने आत्मविश्वास के स्तर को बढ़ाने में मदद की। मेरा मार्गदर्शन करने और मुझे अपने करियर के लिए एक अच्छा मंच प्रदान करने के लिए मैं अपने मेंटोर्स को विशेष रूप से धन्यवाद देना चाहती हूं, जिन्होंने मुझे प्रोत्साहित किया। जीवन में कुछ करने के लिए और एक अच्छा इंसान बनने के लिए मार्गदर्शन किया। आज मैं एक जूनियर पत्रकार के तौर पर दैनिक जागरण में काम कर रही हूं, जहां मुझे बहुत कुछ सीखने को मिल रहा है। आशा है कि मैं एक दिन अच्छी मीडियाकर्मी बन पाऊंगी।

**जया सिंह**
**कोर्सः बीएजेएमसी**
**बैचः 2018 - 2021**
**नोएडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी**

## स्कूल ऑफ लॉ एंड लीगल अफेयर्स, नोएडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी देश के लिए बना रहे हैं सर्वश्रेष्ठ कानूनी पेशेवर

स्कूल ऑफ लॉ एंड लीगल अफेयर्स, नोएडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी दिल्ली/ एनसीआर के शीर्ष निजी लॉ स्कूलों में से एक है। बार काउंसिल ऑफ इंडिया द्वारा अनुमोदित पाठ्यक्रम बीए, एलएलबी (एच.)/ बीबी.ए.एलएलबी–5 वर्ष, एलएलबी–3 वर्ष, एलएलएम और पीएचडी जैसे पाठ्यक्रमों के साथ एक शीर्ष संस्था माना जाता है। यह छात्रों के सैद्धांतिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण के साथ देश के लिए सर्वश्रेष्ठ कानूनी पेशेवर बनाने का प्रयास करता है।

स्कूल ऑफ लॉ एंड लीगल अफेयर्स, छात्रों के लिए एक ऐसा मंच प्रदान करता है, जहां वे क्लिनिकल लीगल एजुकेशन की प्रक्रिया का लाभ उठा रहे हैं। छात्रों को अनुसंधान परियोजनाओं जैसे व्यावहारिक शिक्षण पद्धति के जरिये पुलिस स्टेशन व लॉ फर्मों आदि के संपर्क से भी फायदा पहुंचता है। स्कूल ऑफ लॉ एंड लीगल अफेयर्स सफलतापूर्वक राष्ट्रीय मूट कोर्ट का संचालन करता रहा है, जिसे राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर सराहा जा चुका है। इसके अलावा, 'एसएलएलए' न्यायिक परीक्षा के अभ्यर्थियों को ज्यूडिशियल कोचिंग की सुविधा देता है। इसके जरिये संकाय ने कई सफल उम्मीदवारों को तैयार किया, जिन्होंने देशभर में विभिन्न न्यायिक सेवा परीक्षाओं को पास किया है। गौरतलब है कि 'एसएलएलए' का आदर्श वाक्य है कि ह्यकानूनी शिक्षा राष्ट्र निर्माण का प्राथमिक स्तंभह्ण है।

**मिस रूबी राज सिंह, सिविल जज, पश्चिम बंगाल**
**सुश्री निवेदिता सिंह, सिविल जज, पटना, बिहार**
**सुश्री एकाग्रता सिंह, सिविल जज (यूपी में चौथी रैंक धारक)**
**सुश्री रुचि भाटी, सिविल जज, उ.प्र**
**विवेक यादव, सिविल जज, यूपी**
**विपुल यादव, सिविल जज, यूपी**

अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट पर लॉग ऑन करें www.niu.edu.in

सॉल्यूशंस

QA

डॉ. सुशील कुमार पारे

# विदेश में पढ़ाई कुछ ज़रूरी बातें

**कई बार काफ़ी कोशिश के बाद भी युवाओं को एजुकेशन और करियर संबंधी मसलों पर सही मार्गदर्शन नहीं मिल पाता। इस वजह से न सिर्फ़ स्टूडेंट्स बल्कि उनके पेरेंट्स भी परेशान रहते हैं। यहां सखी के पाठकों की ऐसी ही समस्याओं का समाधान कर रहे हैं, करियर काउंसलर डॉ. सुशील कुमार पारे।**

**Q मेरी बेटी अभी कक्षा नौ में है। बारहवीं के बाद उसके स्कूल में ओवरसीज़ एजुकेशन के लिए कोचिंग की व्यवस्था है। यह उसके लिए उपयोगी साबित होगा?**

**नमिता, दिल्ली**

A आजकल स्कूलों में कोचिंग एक सामान्य बात है और इसकी फीस भी लाखों में होती है। आप यदि बेटी को कक्षा 12 के बाद विदेश भेजना चाहें, तो आपको कुछ सामान्य बातों का ध्यान रखना होगा।

पहला, सभी विदेशी शिक्षा संस्थान उच्च स्तर के नहीं होते। वहां भी कुछ औसत या अति सामान्य संस्थान हो सकते हैं। इसके मुक़ाबले भारत के कई संस्थान काफ़ी बेहतर शिक्षा देते हैं। दूसरा, किसी अच्छे संस्थान का चार साल की डिग्री का कुल खर्च एक करोड़ तक भी हो सकता है। यदि बिटिया स्कॉलरशिप ला सकती है तो ठीक वरना कुल ख़र्च काफ़ी भारी हो सकता है। तीसरा, विदेशी संस्थान कुल अंकों के साथ करिकुलर एक्टिविटीज़ को काफ़ी तरज़ीह देते हैं। इन गतिविधियों की तैयारी के लिए काफ़ी समय और परिश्रम की ज़रूरत होती है। यदि आप किसी अच्छे भारतीय संस्थान को देखें तो वहां अंकों या एंट्रेंस टेस्ट का महत्व होता है। क्या आप और आपकी बिटिया इसे बैलेंस कर पाएंगी? चौथा, आपका और आपकी बिटिया का सीखने के प्रति क्या नज़रिया है? आप यदि सीखने से ज़्यादा अंकों को महत्व देती हैं तो एक विदेशी संस्थान भी कुछ ज़्यादा वैल्यू नहीं दे सकता। इन सब बातों को ध्यान में रखकर आप निर्णय ले सकती हैं।

**Q मैं एनवायर्नमेंट साइंस में करियर बनाना चाहता हूं? इसका क्या भविष्य है ?**

**सामेश, पानीपत**

A एनवायरर्नमेंट साइंस एक अच्छा विषय है और इसका भविष्य भी काफ़ी उज्ज्वल है। पर यह विषय कुछ विषयों का समूह है जिसमें क्लाइमेट साइंस, वेस्ट मैनेजमेंट, पॉल्युशन मॉनिटरिंग और डिजास्टर मैनेजमेंट जैसे विषयों का समावेश होता है।

अब यह आपकी शिक्षा और रुचि पर निर्भर करता है कि आप कहां जाना चाहेंगे। क्लाइमेट साइंस और पॉल्यूशन मॉनिटरिंग जहां शुद्ध विज्ञान संकाय के करियर हो सकते हैं, वहीं वेस्ट मैनेजमेंट और डिजास्टर प्रबंधन संकाय के करियर। अत: आप अपनी रुचि को परखें और फिर आगे क़दम बढ़ाएं। ●

**प्रस्तुतिः वंदना**

यहां दिए गए पते या ईमेल एड्रेस पर आप अपने सवाल हमें भेज सकती हैं।

जागरण सखी, डी -210, सेक्टर-63,
गौतमबुद्ध नगर, नोएडा, उप्र-201301
ईमेल: sakhi@jagran.com

**कभी पुरुष और फैशन ये दो विरोधी बातें लगती थीं, लेकिन अब कट और कलर ने इस स्टेटमेंट को बदल दिया है।**

# मेल फैशन
## कट-कलर ने बदली फिज़ा

डिज़ाइनर : राहुल दासगुप्ता

डिज़ाइनर : राहुल दासगुप्ता

एक वक़्त था, जब पुरुषों के लिए फैशन के नाम पर ग्रे, लाइट ब्राउन और क्रीम रंग की शर्ट्स होती थीं और इन्हें ज़्यादातर व्हाइट, ब्लैक या ब्लू ट्राउज़र के साथ पेयर कर लिया जाता था। फंक्शन कोई भी हो, स्टाइल यही रहता था। बहुत हुआ तो पैटर्न में थोड़ा बदलाव होता था। जैसे पुराने वक्त में ट्राउज़र के फ्रंट में छोटी प्लीट्स होती थीं। फिर इसने थोड़ी बड़ी प्लीट का रूप लिया। इसी तरह शर्ट में कॉलर को लेकर कुछ प्रयोग हुए। कभी चाइनीज़ कॉलर तो कभी बटन डाउन कॉलर ट्रेंड में आए।

### ज़माना भी बदला, रंग भी

वक़्त के साथ मरून, पिंक, रेड सिर्फ़ लड़कियों के रंग नहीं रहे। धड़ल्ले से इन रंगों के शर्ट, कुर्ते बने और जैकेट्स भी। इन रंगों ने मेल फैशन की रंगत ही बदल ली। गुलाबी रंग सिर्फ़ शादी के साफे तक ही सीमित नहीं रहा, बल्कि शेरवानियां भी इस रंग में रंग गईं। शादियों में हलके रंग न पहनने की हिदायत फैशन के जोर में बह-सी गई। कोरल ब्लू, सी ग्रीन, लीफ ग्रीन जैसे रंग, जो मेल फैशन के लिए कभी कल्पना में भी नहीं थे, देखते ही देखते पुरुषों की अलमारी का हिस्सा बन गए। इन रंगों में कोट भी बनने शुरू हुए और शेरवानियां भी, कुर्ते और शर्ट भी।

### कट का कमाल

फैशन ने करवट ली, तो पुरुष भी पोटेंशियल कस्टमर की तरह देखे गए। फैशन डिज़ाइनर्स ने सिंपल ट्राउज़र-शर्ट की गिरफ्त से उन्हें निकाला और उनके लिए भी हर मौक़े के अनुरूप परिधान बनाए। इसमें कट को लेकर

बहुत काम हुआ। शर्ट्स में बांहों और पॉकेट तो ट्राउज़र में बॉटम को लेकर प्रयोग हुए। बॉडी बिल्डिंग के शौकीनों के बीच छोटी बांहों वाली शर्ट लोकप्रिय हुई, तो कॉलेज गोइंग बॉयज़ की पसंदीदा नैरो बॉटम जींस बनी। दूल्हे के लिए तो अलग ढंग की शेरवानियां बनी हीं, दूल्हे के दोस्तों के लिए भी कोट स्टाइल अनइवन कट के शेरवानीनुमा कोट बने।

## शादी हो या त्योहार

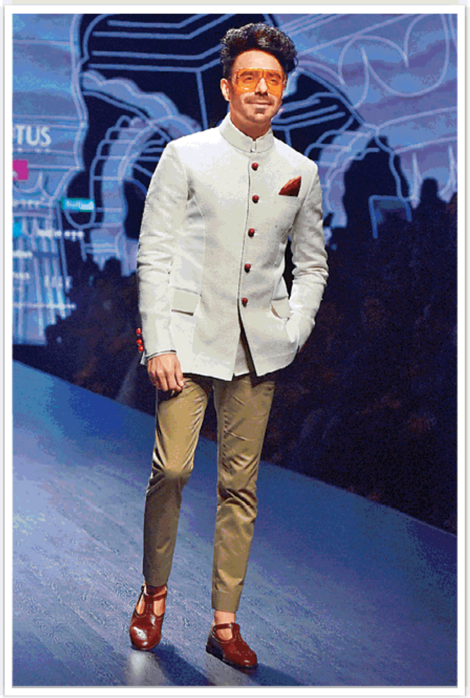
ये दो मौक़े ऐसे थे, जब सजना को भी सजना अच्छा लगता था, लेकिन समस्या वही, क्या पहनें। पहले कुर्तों की रेंज आई और जब इसका अच्छा परिणाम सामने आ गया, तो फैशन इंडस्ट्री ने शादियों में हाथ आज़माना शुरू किया। अंगरखा स्टाइल के कोट, शॉर्ट शर्ट के साथ ओपन शेरवानी जैसे कई विकल्प मेल फैशन की दुनिया में क्रांति लाए।

## धागे की जादूगरी

अब तक जो एंब्रॉयडरी, सलवार-सूट या साड़ी तक ही सीमित थी, उसे निकालकर पुरुषों के कुर्ते का भी हिस्सा बनाया गया। केवल गले पर धागे की कशीदाकारी ने लंबा सफ़र तय किया। कशीदाकारी शेरवानी और कुर्ते से निकलकर शर्ट तक भी पहुंची। जेब या कॉलर पर कशीदाकारी हुई। हालांकि ये कम चली, लेकिन इसे रिजेक्शन नहीं झेलना पड़ा।

डिज़ाइनर :
राहुल दासगुप्ता

डिज़ाइनर :
राहुल दासगुप्ता



डिज़ाइनर : राहुल दासगुप्ता

## एक्सेसरीज़ हैं महत्वपूर्ण

- अपने आउटफिट के अनुसार ही फुटवेयर चुनें। कुर्ता-पजामा पहन रहे हैं, तो पेशावरी सैंडिल या कोल्हापुरी चप्पल ही फबेगी। यदि शादी या किसी फैमिली फंक्शन में इन्हें कैरी कर रहे हैं, तो मोजड़ी चुनें।
- किसी पार्टी या आउटडोर फंक्शन में नैरो बॉटम ट्राउज़र पहनी है, तो लोफर्स ट्राई करें।
- ऑफिस में पॉलिश किए हुए ब्लैक या ब्राउन शूज़ ही अच्छे लगते हैं। लेकिन यदि आप कोई लाइट कलर का ट्राउज़र पहन रहे हैं, तो लेदर सैंडिल ट्राई किए जा सकते हैं।
- जींस के साथ चेक्स शर्ट बहुत फबती है। लेकिन ध्यान रखें, शर्ट ओवरसाइज न हों।
- यदि ब्लू ट्राउज़र पहन रहे हैं, तो बेल्ट ब्राउन रंग का हो, ब्लैक को इसके साथ पेयर न करें।
- आजकल सेम कलर मैचिंग का भी फैशन है, लेकिन व्हाइट कलर को इससे दूर रखें। ●

**प्रस्तुति : वंदना अग्रवाल**

*फैशन डिज़ाइनर राहुल दासगुप्ता के इनपुट्स पर आधारित*

# सहयोग से दूर हुई समस्या

परिवार के तनावपूर्ण माहौल की वजह से टीनएजर्स अपनी पढ़ाई पर फोकस नहीं कर पाते और उनके व्यक्तित्व पर भी इसका नकारात्मक असर पड़ता है। एक ऐसी ही गंभीर समस्या को कैसे सुलझाया गया, आइए जानते हैं एक्सपर्ट के साथ।

एक बार दसवीं कक्षा में पढ़ने वाली स्नेहा (परिवर्तित नाम) अपनी मौसी के साथ मुझसे मिलने आई। जब मैंने उससे पेरेंट्स के बारे में पूछा तो मालूम हुआ कि उसके परिवार में माहौल बहुत ख़राब था। माता-पिता के बीच अकसर झगड़े होते थे। इसी वजह से स्नेहा का छोटा भाई भी पढ़ाई में पिछड़ने लगा था। बच्चे जब भी परेशान होते तो वे अपनी मौसी के घर चले जाते, जो उनके पड़ोस में ही रहती थीं।

## पेंचीदा था मामला

काउंसिलिंग की दूसरी सिटिंग में जब मैंने स्नेहा से अकेले में बात की तो उसने ख़ुद ही बताया कि परिवार का माहौल इतना तनावपूर्ण था कि अपना मन हलका करने के लिए वह फ़ोन पर बॉयफ्रेंड से घंटों बातें करती थी। स्नेहा की मौसी ने मुझे बताया कि उन्होंने अपनी बहन को कई बार समझाया कि पति से बातचीत करके इस समस्या का कोई हल ढूंढो, पर वह अकसर इन बातों को अनसुना कर देती थी।

**गगनदीप कौर,यूनीक साइकोलॉजिकल सर्विसेज़, दिल्ली**

## नज़रअंदाज़ करने की ज़रूरत

अगली बार मैंने स्नेहा को समझाया कि हर इंसान का व्यक्तित्व दूसरे से अलग होता है। इसलिए फ़िलहाल तुम पेरेंट्स के तनावपूर्ण रिश्ते के बारे में सोचने के बजाय अपनी पढ़ाई पर फोकस करो। यह अच्छी बात है कि तुम्हारी मौसी तुम्हारे साथ हैं। तुम अपनी समस्याओं के बारे में उनसे खुलकर बातचीत करो, बल्कि अपने छोटे भाई के साथ भी क्वॉलिटी टाइम बिताओ, पढ़ाई में उसकी मदद करो। अपनी सोच का दायरा विस्तृत करो, टीचर्स और दोस्तों के साथ बातचीत करो। ख़ुद को अकेला मत समझो। मैंने स्नेहा की मौसी से आग्रह किया कि अगली सिटिंग में वे उसके पेरेंट्स को भी साथ लेकर आएं, लेकिन अगली बार वह अपनी बहन के साथ आईं और बताया कि स्नेहा के पिता वहां आने को तैयार नहीं थे। तब मैंने उसकी मम्मी को समझाया कि अधिकतर घरों में पति-पत्नी के बीच झगड़े होते हैं, लेकिन शिक्षित मां होने के नाते आपका यह फ़र्ज़ बनाता है कि बच्चों को इसके असर से दूर रखें। इसलिए पति के साथ बातचीत करके आप यह तय करें कि आप बच्चों के सामने कभी नहीं झगड़ेंगे।

### परवरिश के 5 नियम

- बच्चों के सामने न झगड़ें
- उन पर अपना गुस्सा न उतारें
- परिवार का माहौल ख़ुशनुमा बनाएं
- रिश्तों का सम्मान करें
- धैर्य कायम रखें

## सुधरने लगा माहौल

महीने भर के बाद स्नेहा ने मुझे बताया कि अब उसके पेरेंट्स का चिल्लाना और झगड़ना पहले की तुलना में काफ़ी कम हो गया है। पहले पापा से झगड़े के बाद मम्मी ग़ुस्से में अकसर छोटे भाई को पीटने लगती थीं, लेकिन अब वह हमारा ख़याल रखती हैं। यह मामला बहुत पेचीदा था, लेकिन छह महीने की काउंसिलिंग के बाद पेरेंट्स इस बात के लिए राज़ी हो गए कि बच्चे निर्दोष हैं और उनकी भलाई के लिए हमें परिवार का माहौल शांतिपूर्ण बनाए रखना चाहिए। ●

**एडवरटोरियल**

**एक्सपर्ट से जानें वास्तु के अनुसार मकान बनवाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि चूल्हे और सिंक के बीच थोड़ा गैप अवश्य हो, ध्यान रहे किचन में कभी भी पूजा स्थल न बनाएं।**

# सरल उपाय से जीवन में चमत्कार

**एस्ट्रोलॉजर रीमा वर्मा**
एक्सपर्ट टैरो रीडर एंड वास्तु कंसल्टेंट

वास्तु टिप्स के द्वारा घर में सुख-समृद्धि एवं लक्ष्मी को बुलाएं। आज ही अजमाएं ये सरल उपाय और देखें अपने जीवन में चमत्कार।

## वास्तु के अनुसार शयनकक्ष

- आपके शयन कक्ष यानी बेडरूम की व्यवस्था इस प्रकार से होना चाहिए की सोते समय पैर उत्तर दिशा और सिर दक्षिण दिशा की तरह हो।
- वास्तु शास्त्र के अनुसार बाथरूम और टॉयलेट हमेशा घर के पश्चिम दिशा में ही बनवाना चाहिए। बेहतर तो यही होता है कि स्नानघर और टॉयलेट एक साथ न हो। अगर ऐसा करना संभव न हो तो बाथरूम में कांच की कटोरी में नमक भर कर रखें, इससे घर में आने वाली नकारात्मक ऊर्जा नष्ट हो जाती है।

## पूजा घर के लिए वास्तु टिप्स

- मकान बनाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि पूजा का कमरा बाथरूम के बगल में न हो। घर में पूजास्थल हमेशा उत्तर-पूर्व दिशा में होना चाहिए।

## स्टडी रूम के लिए वास्तु टिप्स

- घर के अंदर बच्चों का कमरा रूम उत्तर-पूर्व दिशा में होना चाहिए और अगर बच्चों का स्टडी रूम उनके कमरे से अलग है तो वह दक्षिण दिशा में होना चाहिए। स्टडी रूम में देवी सरस्वती की तस्वीरें लगाना बहुत श्रेष्ठ होता है।

## किचन के वास्तु टिप्स

- किचन में कभी भी रात के जूठे बर्तन सिंक में न छोड़ें। रसोई घर यानी किचन हमेशा घर के आग्नेय कोण में होना चाहिए। वास्तु के अनुसार मकान बनवाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि चूल्हे और सिंक के बीच थोड़ा गैप अवश्य हो। ध्यान रहे किचन में कभी भी पूजा स्थल न बनाएं।

## आप सभी को नवरात्र एवं दशहरा की हार्दिक शुभकामनाएं

नवरात्र दुर्गापूजा, दशहरा के पावन पर्व पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं ! इस अवसर पर नौ दिनों तक मां दुर्गा के नौ रूपों की पूजा की जाती है और दसवें दिन रावण का वध होता है। इसलिए इसे दशहरे के नाम से भी जाना जाता है। रावण के पुतले को जलाकर लोग बुराई पर अच्छाई की जीत का उत्सव मनाते हैं। आइए एक नज़र डालते है कि आप क्या उपाय करें कि जिससे घर-परिवार और कार्यस्थल पर आपकी तरक्की हो :

- **आर्थिक स्थिति अच्छी** नहीं है तो आरती करते समय कपूर में लौग डालें और मां दुर्गा की आरती करें मां दुर्गा से प्रार्थना करें।
- **जिन लोगों की** शादी नहीं हो पा रही, वे अपने उम्र की संख्या के बराबर लौंग लेकर उसे पीले या लाल धागे में बांधकर एक माला बनाएं नवरात्र के दिनों में माता रानी को पहना दें और सच्चे मन से उनकी प्रार्थना करें। उनकी मनोकामना अवश्य पूरी होगी।

**नोट** : स्त्रियां के गले में माला पहना दें और **पुरुष** के चरणों में माला रख दें।

**वास्तु दोष को कम या दूर करने के लिए वास्तु दोष निवारक यंत्र का भी प्रयोग कर सकते हैं। इस यंत्र की स्थापना के लिए आप हमसे नीचे दिए नंबर पर संपर्क करके मंगवा सकते हैं। बिना तोड़-फोड़ किए समस्त घर और दफ्तर का वास्तु विजिट करके हल प्राप्त कर सकते हैं।**

अपॉइंटमेंट बुक कराने हेतु संपर्क करें
*9210063652, 9654279951*
*ई-मेल : divine.astro123@gmail.com*
*वेबसाइट : www.tarotwithreema.com*
*फेसबुक लिंक : www.facebook.com/divine.astro108*
*इंस्टाग्राम : instagram.com/tarotwithreema*

# 2 ग्रीन-टी मास्क

ग्रीन-टी पीने के तो अपने फ़ायदे हैं, ठीक वैसे ही इसके बने मास्क को त्वचा पर लगाने से आपके चेहरे की सुंदरता देखते ही बनती है। इन पैक्स का इस्तेमाल सप्ताह में 1-2 बार करना ही काफ़ी होगा।

## ऐसे निखरेगी त्वचा

**ग्रीन टी मुहांसों को कम करने में मददगार है और त्वचा को कोमल बनाती है। यूवी किरणों से त्वचा को होनेवाले नुक़सान से बचाती है। इसमें मौजूद विटमिन-बी कंटेंट से कोलेजन प्रोडक्शन को बढ़ावा मिलता है।**

पैक बनाने का समय : 5 मिनट

**ग्रीन टी** + **हल्दी**

### सामग्री

1 टीस्पून चने का सत्तू, 1/4 टीस्पून हल्दी, 2 टीस्पून ग्रीन टी लीव्स

### विधि

- एक बोल में सारी सामग्री को तब तक मिलाएं, जब तक मिश्रण आपस में घुल न जाए। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं।
- लगभग 15-20 मिनट के लिए मिश्रण को लगा रहने दें। इसे ठंडे पानी से धो लें। इसे थपथपा कर सुखाएं।
- इस पैक को सप्ताह में एक से दो बार लगाया जा सकता है।

## कोमल त्वचा पाएं

**पुदीने की पत्तियां, त्वचा को शांत करने के साथ क्लीयर स्किन प्रदान करती हैं, जबकि ग्रीन टी त्वचा को कोमल बनाती है और आपको देती है बेदाग़ निखार। इन दोनों का कॉम्बो त्वचा के लिए परफेक्ट है।**

पैक को बनाने का समय : 5 मिनट

**पुदीना** + **ग्रीन टी**

### सामग्री

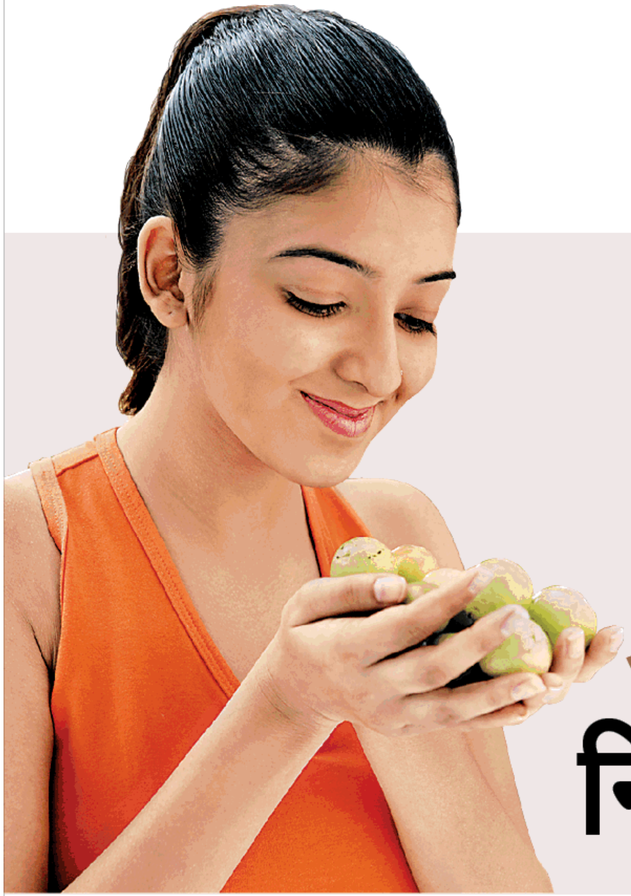
2 टेबलस्पून ग्रीन टी, 2 टेबलस्पून पुदीने की पत्तियों का पेस्ट, 1 टेबलस्पून रॉ हनी

### विधि

- एक ब्लेंडर जार में सारी सामग्री लेकर ब्लेंड कर लें।
- इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं। अपनी आंखों और मुंह के क़रीब लगाने से बचें। इसे लगभग 15-20 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दें।
- अब ठंडे पानी से धो लें और त्वचा को थपथपा कर सुखा लें।

**एक्सपर्ट टिप्स :** डर्मालिंक्स, ग़ाज़ियाबाद की डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. विदुषी जैन के मुताबिक़, यदि आपको पराग से एलर्जी है, तो रॉ हनी का उपयोग करने से बचें। नींबू का रस पैक में मिला रही हैं तो यह त्वचा को सहज बनाता है, पर इसे लगाकर तुरंत बाहर न जाएं। अगर जा रही हैं तो सनस्क्रीन ज़रूर लगाएं, वरना यूवी किरणें त्वचा को नुक़सान पहुंचा सकती हैं। त्वचा पर किसी भी सामग्री का उपयोग करने से पहले हमेशा पैच टेस्ट ज़रूर ले लें। किसी भी फेस मास्क की अति त्वचा की प्राकृतिक प्रक्रिया को नुक़सान पहुंचा सकती है। पैच टेस्ट करने के बाद ही ऊपर बताए ग्रीन टी फेस पैक्स को आज़माया जा सकता है। ●

**प्रस्तुति : गीतांजलि**



**विटमिन-सी से भरपूर आंवला वर्षों से सौंदर्य निखारने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। स्वस्थ-सुंदर त्वचा और लंबे-घने बालों के लिए इसे कैसे इस्तेमाल करें, जानिए यहां।**

# आंवले से पाएं निखरी-बेदाग़ त्वचा

आंवला विटमिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। इसके इस्तेमाल से कैसे त्वचा और बालों से जुड़ी बहुत-सी समस्याएं दूर हो सकती हैं, जानने के लिए पढ़िए यह लेख:

- एक बोल में दो टेबलस्पून आवंला पाउडर, एक टेबलस्पून दही और कुछ बूंदें शहद की लें। इन्हें अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट बनाएं और चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे बाद पानी से धो लें। त्वचा ख़िल उठेगी।
- दो टीस्पून बेसन, एक टीस्पून आंवला पाउडर और आवश्यकतानुसार गुलाब जल को अच्छी तरह मिलाएं। तैयार पेस्ट चेहरे पर लगाएं और 20-25 मिनट बाद धो लें। हफ्ते में दो बार यह पैक लगाने से जल्द ही फ़र्क़ दिखाई देने लगेगा।
- चौथाई कप गर्म पानी में थोड़ी-सी ग्रीन टी लीव्स डालें और पांच मिनट बाद छान लें। तैयार चाय में दो टेबलस्पून आंवला पाउडर मिलाकर पेस्ट बनाएं और चेहरे पर लगाएं। लगभग 15 मिनट बाद चेहरा धो लें। जल्द ही एक्ने की समस्या से छुटकारा मिलेगा।
- एक टीस्पून आंवला पाउडर में एक टेबलस्पून पार्सले का रस मिलाकर पेस्ट तैयार करें। उसे चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। त्वचा खिल उठेगी।
- चार टेबलस्पून फ्रेश एलोवरा जैल, दो कद्दूकस किए हुए आंवले और पानी मिलाकर पेस्ट तैयार करें। पेस्ट को स्कैल्प और बालों में अच्छी तरह लगाएं। आधे घंटे बाद गुनगुने पानी और किसी माइल्ड शैंपू से सिर धोएं। स्वस्थ-सुंदर बालों के लिए हफ्ते में एक बार यह हेयर मास्क इस्तेमाल करें।

### सखी टिप्स

- **आधा कप आवंला पाउडर में दो फेंटे हुए अंडे मिलाकर पेस्ट तैयार करें। पेस्ट को स्कैल्प एवं बालों पर अच्छी तरह लगाएं और एक घंटे बाद पानी से सिर धो लें। लंबे-घने बालों के लिए हफ्ते में एक बार यह हेयर मास्क इस्तेमाल करें।**

- किसी बोल में एक-एक टेबलस्पून आंवला और शिकाकाई पाउडर लें। इसमें आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं और स्कैल्प व बालों पर अच्छी तरह लगाएं। लगभग 45 मिनट बाद सिर धो लें। लंबे-घने बालों के लिए हफ्ते में एक बार इसे लगाएं।
- डेड स्किन से परेशान हों तो एक टेबलस्पून आंवला पाउडर में चुटकीभर हल्दी पाउडर और थोड़ा-सा पानी मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट धो लें। इसे हफ्ते में दो बार लगाने से कुछ ही दिनों में समस्या से छुटकारा मिल जाएगा।
- रात को चौथाई कप दूध में एक टेबलस्पून लाल मसूर की दाल भिगो दें। सुबह इसमें एक टेबलस्पून आंवला पाउडर मिलाकर पेस्ट बनाएं। पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट बाद धो लें। हफ्ते में दो बार यह पैक लगाने से त्वचा ख़िल उठेगी।
- बोल में बराबर-बराबर मात्रा में मुल्तानी मिट्टी और आंवला पाउडर लें। इसमें थोड़ा-सा पपीते का गूदा और गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बनाएं। पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 15-20 मिनट पानी से धो लें। हफ्ते में एक बार यह पैक लगाएं। ●

**सखी फीचर्स**

*इनपुट्स: डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट दिल्ली और उषा गंभीर, ब्यूटी कंसल्टेंट, माही हेयर एंड ब्यूटी, नोएडा*

**डिस्क्लेमर** : यहां दिए ब्यूटी पैक ट्राई करने से पहले पैच टेस्ट ज़रूर कर लें।

# बनाना बेनिफिट्स

रोग प्रतिरोधक क्षमता में इज़ाफ़ा और शरीर को तुरंत एनर्जी देने वाला केला सेहत एवं सौंदर्य संबंधी अनेक समस्याओं के समाधान में मददगार है। पोषक तत्वों से भरपूर इस सुपरफूड के विविध उपयोग और फ़ायदे जानिए यहां।

## सौंदर्य बेमिसाल

### बनाना-हनी फेस मास्क

**सामग्री** : एक पका केला, एक टेबलस्पून शहद, आधे नींबू का रस

**विधि** : केले को छीलकर मसल लें। उसमें शहद और नींबू का रस मिलाकर पेस्ट तैयार करें। पेस्ट को चेहरे पर अच्छी तरह लगाएं और कुछ देर बाद पानी से धो लें। हफ़्ते में दो बार यह मास्क लगाएं, त्वचा दमक उठेगी।

### बनाना-हल्दी फेस मास्क

**सामग्री** : एक केला, दो टेबलस्पून दही, एक टीस्पून हल्दी,

**विधि** : बोल में केले, दही और हल्दी को मिलाकर पेस्ट तैयार करें। पेस्ट चेहरे पर लगाएं और 15-20 मिनट बाद धो लें। हफ़्ते में दो बार यह पैक लगाएं, कुछ ही दिनों में त्वचा दमक उठेगी।

### बनाना-एवॉकाडो फेस मास्क

**सामग्री** : एक केला, एक एवॉकाडो का गूदा, एक टेबलस्पून शहद

**विधि** : बोल में केले और एवॉकाडो का गूदा मैश करें। उसमें शहद मिलाकर पेस्ट बनाएं और चेहरे पर अच्छी तरह लगाएं। 15 मिनट बाद पानी से धो लें। हफ़्ते में दो बार यह पैक लगाने से कुछ ही दिनों में फ़र्क़ नज़र आने लगेगा।

### बनाना-मिल्क फेस मास्क

**सामग्री** : एक पका केला, थोड़ा-सा कच्चा दूध, कुछ बूंदें गुलाब जल

**विधि** : सबसे पहले एक बोल में केला मसल लें। उसमें दूध एवं गुलाब जल मिलाएं और तैयार पेस्ट को चेहर पर लगाएं। लगभग 15 मिनट बाद चेहरा धो लें। स्वस्थ-सुंदर त्वचा के लिए हफ़्ते में दो बार यह मास्क इस्तेमाल करें।

# सेहत से भरपूर

## केले के चिप्स

**सामग्री :** 2 कच्चे केलों के चिप्स (बारीक़ कटे हुए), तलने के लिए रिफाइंड ऑयल, 1 कप चीनी, आधा कप पानी, कुछ केसर के धागे, आधा टीस्पून छोटी इलायची पाउडर, थोड़ी-सी गुलाब की पंखुड़ियां और कटे हुए बादाम

**विधि :** चिप्स को अच्छी तरह धोकर किसी सूती कपड़े पर सूखने के लिए फैला दें। इसके बाद एक कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें मंदी आंच पर चिप्स तल लें। फिर एक पैन में पानी और चीनी मिलाकर गाढ़ी चाशनी बनाएं और उसमें तले हुए चिप्स डाल दें। चाशनी चढ़ने तक चिप्स को चलाते रहें। अंत में इलायची पाउडर एवं केसर डालें और प्लेट में निकाल लें। गुलाब की पंखुड़ियों और बादाम से सजाकर चिप्स सर्व करें।

## बनाना मफिंस

**सामग्री :** 2 केले मसले हुए, एक कप कुट्टू का आटा, 4 टीस्पून सिंघाड़े का आटा, आधा टीस्पून इलायची पाउडर, पौना टीस्पून बेकिंग पाउडर, आधा टीस्पून खाने का सोडा, आधा कप दही, 2 टीस्पून नींबू का रस, 2 टेबलस्पून काजू पाउडर, 8-10 काजू के टुकड़े, 8-10 किशमिश, 4 टेबलस्पून मक्खन, 2 टेबलस्पून पिसी चीनी

**सजाने के लिए :** गोले का बुरादा, फ्रूट सॉस

**विधि :** सबसे पहले मक्खन में पिसी चीनी और इलायची पाउडर डालें। मिश्रण को अच्छी तरह फेंट लें। इसके बाद दही में मसले हुए केले, बेकिंग पाउडर और खाने का सोडा मिलाएं। एक अलग बोल में कुट्टू व सिंघाड़े का आटा मिलाएं। उसमें मक्खन एवं दही वाले दोनों मिश्रण और काजू पाउडर मिलाकर अच्छी तरह फेंटें। अंत में नींबू का रस मिलाएं। तैयार मिश्रण को चिकनाई लगे मफिंस मोल्ड में भरें और ऊपर से काजू-किशमिश लगाएं। इन्हें प्रीहीटेड अवन में 170 डिग्री सेल्सियस पर 10-12 मिनट बेक करें। नारियल के बुरादे से सजाकर फ्रूट सॉस के साथ सर्व करें। आप इसे व्रत में भी खा सकती हैं।

## केले की कचौड़ी

**सामग्री** : 1 कप गेहूं का आटा, 1 अच्छी तरह पका हुआ केला, 2-3 टेबलस्पून दही, 2-3 टेबलस्पून चीनी, आधा टीस्पून जीरा, 1/4 टीस्पून बेकिंग सोडा, 1/4 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, आवश्यकतानुसार तेल (कचौड़ी तलने के लिए), कटे बादाम (सजाने के लिए)

**विधि :** केले को छीलकर एकदम बारीक़ मैश कर लें। इसमें दही, चीनी, जीरा, बेकिंग सोडा और काली मिर्च अच्छी तरह मिक्स करें। एक परात में आटा लें और उसमें बनाना मिक्स मिलाकर थोड़ा सख़्त गूंध लें। आटे पर हलका-सा तेल लगाएं और 30 मिनट के लिए रख दें। आटा फूल कर सेट हो जाएगा। फिर कड़ाही में तेल गर्म करें। आटे से छोटी-छोटी लोइयां बना लें। एक-एक करके लोई को चकले पर हाथ या बेलन से कचौड़ी की तरह मोटी बेलें और एक प्लेट में रखती जाएं। जब 6-7 कचौड़ी बेल लें तो गर्म तेल में उन्हें दोनों ओर से सुनहरा होने तक तलें। सारी कचौड़ियां इसी तरह तैयार करें। कचौड़ियों को बादाम से सजाकर श्रीखंड के साथ सर्व करें।

### फ़ायदे अनेक

- केले में काफ़ी मात्रा में आयरन होता है। प्रतिदिन दो पके केले खाने से एनीमिया से छुटकारा मिलता है।
- केला शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखता है। इसे खाने से थकान, सिरदर्द और चक्कर आने जैसी समस्याएं परेशान नहीं करती।
- केले में पोटैशियम पर्याप्त मात्रा में होता है, जो स्ट्रोक, रक्तचाप और दिल के रोगों का ख़तरा कम करता है।
- केला खाने से तनाव दूर होता है और दिमाग़ स्फूर्ति से काम करता है। सोने से पहले एक केला खाने से अनिद्रा और अवसाद की समस्या दूर होती है।
- केला खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता में इज़ाफ़ा होता है, हड्डियां मजबूत बनती हैं।
- केले में पर्याप्त मात्रा में पानी और फाइबर होता है, जो पाचन तंत्र के लिए फ़ायदेमंद होते हैं।
- केले में विटमिन बी-6 पर्याप्त मात्रा में होता है, जो नर्वस सिस्टम को मज़बूत बनाने के साथ याददाश्त दुरुस्त रखता है।

**डिस्क्लेमर:** पैच टेस्ट के बाद ही ब्यूटी पैक ट्राई करें। किसी भी गंभीर बीमारी से परेशान लोग रेसिपी ट्राई करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

**प्रस्तुतिः वंदना अग्रवाल**

*इनपुट्सः डॉ. नेहा पठानियां, चीफ डाइटीशियन, पारस हॉस्पिटल, गुरुग्राम, डॉ.विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट दिल्ली, ब्यूटी एक्सपर्ट अर्पिता शर्मा पारे, मुंबई, रेसिपी सौजन्यः सुमन अग्रवाल*

# स्मार्ट दिखने के लिए...

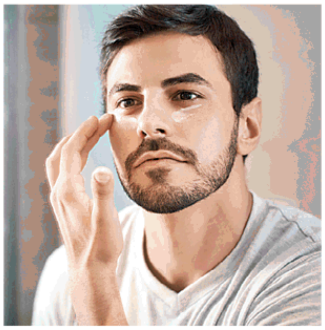
**मानसून के बाद त्वचा संबंधी समस्याएं परेशान करने लगती हैं। ऐसे में जिनकी त्वचा तैलीय होती है, उनका चेहरा काफ़ी चिपचिपा दिखने लगता है। इस समस्या से बचने के लिए क्या करें, जानें *सखी* से।**

## मॉयस्चराइजर लगाएं

सुनने में भले ही अटपटा लगे, लेकिन यह सच है कि मॉयस्चराइज़र की ज़रूरत हर मौसम में होती है। ज़्यादातर मॉयस्चराइज़र लगाने के बाद शरीर से पसीना निकलता है। मैटिफाइंग मॉयस्चराइज़र, सामान्य मॉयस्चराइज़र की तुलना में हलका होता है और शरीर में तेज़ी से सूख जाता है। इसके इस्तेमाल से चेहरे पर नमी बनी रहती है और यह पसीना आने के बाद भी चेहरे को चिपचिपा दिखाने से रोकने में मदद करता है।

## हफ़्ते में ज़रूर लगाएं मड मास्क

किसी भी मास्क में मौजूद क्ले, स्किन के रोमछिद्रों से सारी गंदगी और एक्स्ट्रा ऑयल सोखने में मदद करती है। यह ऑयली स्किन के ज़्यादा चमकने की समस्या को भी कम कर सकती है। ब्लू लैगून के सिलिका मड मास्क इस्तेमाल करें। हफ़्ते में एक बार इसका इस्तेमाल करें। हेल्दी स्किन के लिए नमी और ऑयल दोनों ही बहुत ज़रूरी हैं। इस मड पैक को साफ़ करने के बाद मैटिफाइंग मॉयस्चराइज़र ज़रूर इस्तेमाल करें।



## फेस वाइप्स रखें पास

अगर चेहरे से ऑयल पूरे दिन निकलता और बनता रहता है तो फेस वाइप्स को अपने पास रखना ज़रूरी हो जाता है, क्योंकि दिन में ऐसे मौक़े कई बार आते हैं, जब आप फेस वॉश करने की स्थिति में नहीं होते। ऐसे में पास रखी वाइप्स से हम कभी भी चेहरे को साफ़ कर सकते हैं। फेस वाइप्स चेहरे से अतिरिक्त तेल और चिपचिपेपन को हटाने में मदद करती है। इनके इस्तेमाल से चेहरा साफ़ बना रहता है।

## नज़रअंदाज़ न करें फेस ऑयल

इस सीज़न फेस ऑयल लगाना भी फ़ायदेमंद हो सकता है। फेस ऑयल को चेहरे की स्किन आसानी से सोख लेती है। यह त्वचा में समाकर पहले से मौजूद ऑयल को बैलेंस करता है। इसे लगाने से स्किन में ऑयल का सिक्रीशन कम हो जाता है। फेस ऑयल में रोज़ हिप ऑयल जैसे कई तरह के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।

## टोनर का करें इस्तेमाल

हमेशा ऐसा स्किन टोनर ख़रीदें, जिसमें विच हेज़ल हो। विच हेजल स्किन को सुखाए बिना चेहरे की त्वचा की तैलीयता को कम कर देता है। कभी भी एल्कोहॉल बेस्ड टोनर का इस्तेमाल न करें। इनके इस्तेमाल से त्वचा काफ़ी सूख जाती है। इससे स्किन में खुजली और लाल दाने होने जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

**अकसर हम अंडरआर्म्स की त्वचा की देखभाल के बारे में भी जानना चाहते हैं, इस बार इसी समस्या का समाधान बताया जा रहा है। साथ ही, जानिए हेयर केयर संबंधी कुछ भ्रामक धारणाओं और उनसे जुड़े सही तथ्य के बारे में।**

# स्किन केयर

## डार्क अंडरआर्म्स को सही करने के लिए क्या किया जा सकता है?

डार्क अंडरआर्म्स या अंडरआर्म्स के काले होने का एक बड़ा कारण मोटापा भी है। अंडरआर्म्स के कालेपन को कम करने के लिए वज़न कम करना मुख्य उपायों में से एक है। अपने स्किन एक्सपर्ट की सलाह पर कुछ दवाओं का उपयोग करें, जो डार्क अंडरआर्म्स की स्किन को हलका करने में मदद करती हैं। इसके लिए आप रेटिनॉयड क्रीम या गोलियों का प्रयोग कर सकती हैं। ट्रेटिनॉयन को डार्क अंडरआर्म्स के लिए अच्छा ट्रीटमेंट माना जाता है। यह डार्क अंडरआर्म्स के एरिया में स्किन के रंग को हलका करने में मदद करता है। वहीं एलोवेरा एक मेडिसनल या औषधीय पौधे के रूप में जाना जाता है, जिसमें एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज़ होती हैं। यह सूजन वाली त्वचा को दर्द से राहत देती है और अंडरआर्म्स को हलका करती है। एलोवेरा जेल से अंडरआर्म्स की तक़रीबन 20 मिनट मालिश करें।

- आप केमिकल पील ट्रीटमेंट ले सकती हैं, जिसमें ट्राइक्लोरोएसेटिक एसिड (टीसीए) होता है। यह त्वचा को एक्सफोलिएट करने में मदद करती है। यह ट्रीटमेंट मोटी और डैमेज्ड स्किन हटाकर नयी और स्मूद स्किन लाने में मदद करती है। एपल साइडर विनेगर प्रमुख इंग्रीडिएंट है, जो अमीनो और लैक्टिक एसिड से भरपूर होता है जो डेड स्किन सेल्स को साफ़ करने और निशान को कम करने में मदद करती है। इसमें प्रमुख एस्ट्रिजेंट प्रॉपर्टीज़ होती हैं, जो स्किन पोर्स को खोलती हैं और कालेपन को कम करती है।

# हेयर केयर

## हेयर केयर से संबंधित पुराने मिथ्स और उसके पीछे का सच क्या है?

- **अधिक ब्रश करें** : बालों को हलके से ब्रश करने से स्कैल्प के नैचरल ऑयल्स को अच्छी तरह बालों में डिस्ट्रीब्यूट करने में मदद मिलती है, लेकिन तेज़ ब्रशिंग बालों को नुक़सान पहुंचाती है, जिससे वे टूटते हैं। अपने बालों को सुलझाने के लिए बॉल-टिप ब्रिसल्स वाले ब्रश का इस्तेमाल करें।
- **ऑयली बालों को हर दिन धोएं** : बालों को कम बार धोने से स्कैल्प में नैचरल ऑयल्स को बचाकर रखने में मदद मिलती है। इन्हें हफ़्ते में एक बार धोएं।
- **बाल काटने से तेज़ी से बढ़ते हैं** : बालों को काटने का स्किन या डर्मिस के भीतर स्थित हेयर फॉलिकल से कोई सीधा संबंध नहीं है। स्ट्रेंड्स को ट्रिम करने से अनहेल्दी बालों के टिप्स ग़ायब हो जाएंगे, यह बालों को तेज़ी से बढ़ने से रोकता है। बालों के लॉक्स को नियमित रूप से ट्रिम करना उनके लिए अच्छा माना जाता है, क्योंकि यह स्प्लिटएंड्स से छुटकारा पाने में मदद करता है।
- **एक सफ़ेद बाल तोड़ने से ज़्यादा निकलते हैं** : सफ़ेद बालों को तोड़ने से वास्तव में बालों के फॉलिकल को नुक़सान हो सकता है, जो बालों को बढ़ने से रोकता है। एक फॉलिकल से एक हेयर स्ट्रैंड बढ़ता है, इसलिए एक के बजाय कई बालों का पॉपअप करना संभव नहीं है। सफ़ेद बाल तब होते हैं, जब फॉलिकल में पिग्मेंट मर जाता है। बालों को स्वस्थ रखने के लिए उन्हें न तोड़ें। ●

**प्रस्तुति : गीतांजलि**

*आईएलएएमईडी, दिल्ली के डर्मेटोलॉजिस्ट और एस्थैटिक फ़िज़िशियन डॉ. अजय राणा से बातचीत पर आधारित*

**क्या आप लिफ्ट से उतरते ही गाड़ी में बैठ जाते हैं? क्या आप महज़ कुछ दूर जाने के लिए चाबी लगाकर गाड़ी या स्कूटी स्टार्ट कर देते हैं? क्या आप सब्ज़ी ख़रीदते वक़्त भी स्कूटी या बाइक पर बैठे-बैठे ही ख़रीदारी करते हैं? आख़िरी बार कब आप पैदल चले थे? यह आदत आपकी सेहत पर भारी पड़ सकती हैं। ऐसे में पैदल चलने का सही तरीक़ा क्या होना चाहिए, इसके क्या फ़ायदे हैं, आपको ऐसी ही ज़रूरी बातों की जानकारी देने के लिए इस अंक से हम शुरू करने जा रहे हैं वॉकिंग सीरीज़, तो दोस्तों देर किस बात की। चलिए गीतांजलि यानी मेरे साथ आज से ही क्यों न पैदल चलना शुरू किया जाए।**

# क्या हम चलना भूल गए हैं?

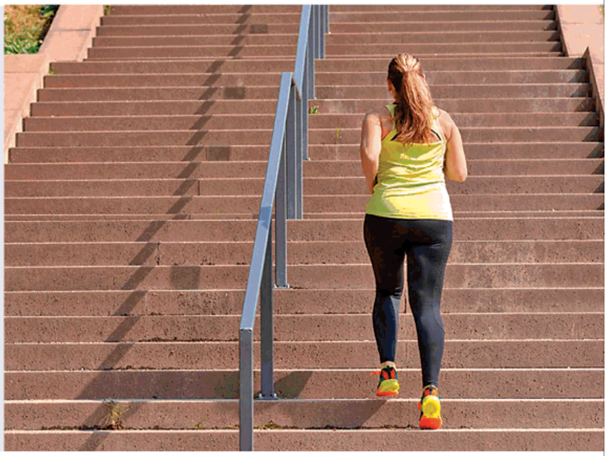
पैदल चलना न केवल आपके पैसे बचाता है, बल्कि सेहत के लिए भी बेहद लाभदायक है। क्या आपने ग़ौर किया है कि मॉल में ख़रीदारी करने के लिए हम लिफ्ट या एस्क्लेटर का रुख़ क्यों करते हैं और स्टेयर केस में जाने से क्यों बचते हैं? अगर लिफ्ट बिज़ी हो और हम कभी सीढ़ियां उतरना भी चाहें तो यह सोचकर क़दम क्यों रोक लेते हैं कि यह तो बहुत सुनसान है या यहां लाइट नहीं? ऐसा सोचते हुए ही हम कई मिनटों तक लिफ्ट आने का इंतज़ार करते रहते हैं? वहीं जब हम मूवी देखकर बाहर निकलते हैं, तो मेन एक्ज़िट गेट के बजाय जब दूसरी जगह से एक्ज़िट हो जाए, तो महज़ कुछ सीढ़ियां उतरने में ही हमारी सांसें ऊपर-नीचे होने लगती हैं। क्या आप उन लोगों में से हैं, जो वाक़ई चलना नहीं चाहते। हम विश्व इतिहास की सबसे कम चलने वाली पीढ़ियों में से एक हैं और हमारी आने वाली पीढ़ियां पता नहीं हमसे और कितना कम चलेंगी। तो फिर न हम आज से ही रोज़ाना कम से कम 30 मिनट ही क्यों न चलना शुरू कर दें?

स्वस्थ रहने के लिए ज़रूरी नहीं कि हाई इंटेंसिटी वर्कआउट ही किया जाए। पैदल चलना हर उम्र के लोगों के लिए सुरक्षित है, क्योंकि इसमें चोटिल होने का ख़तरा कम होता है। ओबेसिटी, बुजुर्ग और बिगनर्स के लिए यह बेहतरीन विकल्प है। वहीं पैदल चलने के लिए किसी तरह के इक्विपमेंट की ज़रूरत नहीं होती और इसे किसी भी समय किया जा सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, हफ़्तेभर में 75 मिनट एक्सरसाइज़ करने या पैदल चलने से भी फिटनेस अच्छी बनी रहती है। इतनी सब जानकारी के बाद भी क्या आज आप वॉक पर गए?

### आप आख़िरी बार कितना चले ?

आप ख़ुद बताएं कि आप आख़िरी बार कब 3-4 किलोमीटर चले थे? आपमें से ज़्यादातर लोग सोचते रह जाएंगे और यह सोचकर ख़ुश हो लेंगे कि आज उन्होंने लगभग 10,000 क़दम पूरे कर लिए हैं। पर क्या सचमुच ये 10 हज़ार क़दम सिर्फ़ और सिर्फ़ ब्रिस्क वॉक के लिए ही थे? इसमें लिफ्ट यूज़ करते वक़्त, गाड़ी चलाते वक़्त आदि के भी ओवरऑल स्टेप्स तो काउंट करके तो आप नहीं बता रहे हैं। देखा जाए तो आज भी पूरे विश्व की लगभग 80 फ़ीसदी आबादी

- जितनी बार भी हो सके सीढ़ियों से ही आएं और जाएं।
- सिटिंग बैठकों के बजाय वॉकिंग मीटिंग को तवज्ज़ो दें।
- सब्ज़ियां और छोटी-मोटी चीज़ें ख़रीदने के लिए गाड़ी या स्कूटर के बजाय टहलते हुए ही जाना शुरू करें।
- खड़े होकर फ़ोन पर बात करने के बजाय टहलते हुए बात करें।
- टहलने का कोई मौक़ा न छोड़ें। वैसे सुबह के वक़्त टहलने से आपके शरीर को विटमिन-डी मिल सकेगी।



व्यायाम नहीं करती। मज़दूरों को छोड़ दिया जाए तो हम सभी इंसान बहुत घातक आराम का जीवन जी रहे हैं। कोविड काल में इम्युनिटी का शोर सभी ने सुना है, वह कम होता अगर आप रोज़ाना चल रहे होते।

### क्यों ज़रूरी है पैदल चलना?

शुरुआती 1-5 मिनट शरीर में ऊर्जा के संचार के साथ कुछ रसायनों का शरीर की कोशिकाओं में संचार होता है, जो आपकी शारीरिक कोशिकाओं के लिए ईंधन का कार्य करती है। उस समय दिल की धड़कन 70-100 बीपीएम तक पहुंच जाती है, जिससे मांसपेशियों में गर्मी आती है। शरीर के जोड़ों की अकड़न को दूर करने के लिए ल्यूब्रिकेंट फ्लूड का संचार होता है, जिससे फ्लैक्सिबिलिटी बढ़ती है। धीरे-धीरे इसे 45 मिनट तक लाएं। रोज़ाना चलने से इंसुलिन हॉर्मोन का स्तर भी संतुलित होने लगता है, जिससे जो लोग डायबिटीज़ से ग्रसित हैं उन्हें लड़ने की ताक़त मिलती है। वहीं वज़न भी कम होता है। 45-60 मिनट की अवधि में शरीर की मांसपेशियों में थकान का स्तर बढ़ जाता है, जिससे आपके शरीर में जमा कार्बोहाइड्रेट की मात्रा घटने लगती है। चलने से तनाव दूर होता है और दिल दुरुस्त।

पैदल चलना या टहलना सेहतमंद रहने का आसान तरीक़ा है। रोज़ाना मात्र 30 मिनट टहलने से दिल स्वस्थ रहता है, हड्डियां मज़बूत होती हैं, शरीर की चर्बी कम होती है और मांसपेशियां भी मज़बूत बनती हैं। इतना ही नहीं, नियमित रूप से पैदल चलने से दिल संबंधी बीमारियां, टाइप 2 डायबिटीज़, ऑस्टियोपोरोसिस और कुछ तरह के कैंसर होने का ख़तरा भी कम हो जाता है।

**इस मुहिम में क़दम बढ़ाएं हमारे साथ...**
अकसर समाचार या कोई लेख पढ़ते वक़्त लगता है कि हम आज से ही चलना शुरू करेंगे या कल से तो पक्का मॉर्निंग वॉक पर जाएंगे, लेकिन 80 फ़ीसद लोग तक़रीबन 3-6 महीने में छोड़कर उसी पुराने ढर्रे पर लौट आते हैं। अगर आप रोज़ाना शुरुआत में 30-45 या 75-80 मिनट ब्रिस्क वॉक कर लेते हैं तो आप जीवन भर चलना और मेहनत करना जारी रख सकते हैं, क्योंकि हमें अपने दिल का ख़याल रखने के लिए चहलक़दमी बनाए रखनी है। फिर क्यों न आज से ही चलना शुरू किया जाए, क्योंकि ज़िंदगी की यह चहलक़दमी बरक़रार रहनी ज़रूरी है।

इन्द्रप्रस्थ अपोलो हॉस्पिटल, नई दिल्ली की सीनियर कंसल्टेंट कार्डियक इलेक्ट्रोफ़िज़ियोलॉजिस्ट डॉ. वनिता अरोड़ा से बातचीत पर आधारित

Like us : @JagranSakhi
ईमेल: sakhi@jagran.com

**जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,**
**गौतमबुद्ध नगर, नोएडा-201301**

डिस्क्लेमर : इस सीरीज़ से संबंधित आपके मन में कुछ सवाल हों तो हम लिख भेजें। स्वास्थ्य लाभ पाने के लिए रोज़ाना तेज़ गति से कम से कम 30-45 मिनट पैदल चलें। नवंबर अंक में पढ़िए कुछ विशेष जानकारियों से पूर्ण वॉक सीरीज़-2। अगर आपको किसी तरह की कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या है तो पैदल चलने या किसी तरह की नई एक्सरसाइज़ करने से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

# अंधेरे के आगे है रोशनी

फ़ोटो : जागरण

**रक्षा मंत्रालय में पर्सनल अस्टिटेंट के पद पर कार्यरत गौरी सेन के लिए यह मुक़ाम हासिल करना बहुत मुश्किल था क्योंकि वह जन्मजात दृष्टि-बाध्यता की समस्या से पीड़ित थीं। रास्ते में कई रुकावटें आईं, फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी। आख़िर उन्हें उनकी मंज़िल कैसे मिली, जानते हैं उन्हीं की ज़ुबानी।**

जब मैं अपने पुराने दिनों को याद करती हूं तो मुझे ऐसा लगता है कि मेरा बचपन आम बच्चों से बहुत अलग था। मैं मूलत: लखनऊ की रहने वाली हूं। मेरे पिता एक निजी कंपनी में जॉब करते थे। जैसा कि मां बताती हैं कि जन्म के बाद मेरी आंखें नीली नज़र आ रही थीं और रंग भी गोरा था। उस समय लोगों को यही लगा कि बच्ची बहुत ख़ूबसूरत है, लेकिन तीसरे दिन कॉर्निया पर सफ़ेद धब्बे नज़र आने लगे और डॉक्टर ने बताया कि यह कंजेनिटल ग्लूकोमा की समस्या है। मेरे माता-पिता के लिए यह बात बेहद चिंताजनक थी, इसलिए वे इलाज की कोशिश में जुट गए।

## उपचार का अथक प्रयास

मां जब मुझे हॉस्पिटल लेकर जातीं तो वहां कुछ ऐसे लोग भी आते थे, जिनके दो या तीन बच्चों को दृष्टि-बाध्यता की समस्या होती थी। यह देखकर उनका मन सशंकित हो गया और उन्होंने यह तय किया कि अब वह केवल मेरी देखभाल पर ही ध्यान देंगी। इसी वजह से मैं उनकी इकलौती संतान हूं। उन दिनों दिल्ली में मेरे ताऊ जी रहते थे। एम्स में मेरा उपचार कराने के लिए जब मेरे पेरेंट्स दिल्ली आते तो हम लोग उन्हीं के घर पर रुकते थे। तीन माह से पांच साल की उम्र तक मैं दस ऑपरेशन झेल चुकी थी । आख़िरी सर्जरी के बाद मेरा रेटिना डिटैच हो गया। उससे पहले मुझे रोशनी और अंधेरे का आभास होता था, लेकिन ऑपरेशन के बाद मेरी दृष्टि पूरी तरह नष्ट हो गई। डॉक्टर ने भी यही कहा कि अब कॉर्निया ट्रांसप्लांट करना असंभव है, इसलिए हम लोग दिल्ली से लखनऊ वापस लौट आए।

## सीखने का सिलसिला

पांच साल की उम्र से ही मैं ब्रेल और म्यूज़िक सीखने के लिए एक दृष्टि बाधित दंपती के घर जाती थी, पर यह ऐक्टिविटी मेरे लिए पर्याप्त नहीं थी। मैं आम बच्चों की तरह स्कूल जाना चाहती थी। यह 1991 की बात है, तब वहां स्पेशल बच्चों के लिए अलग से स्कूल की कोई व्यवस्था नहीं थी। फिर मुझे सिखाने वाली आंटी ने मेरे माता-पिता को बताया कि दिल्ली में दृष्टि बाधित लड़कियों के लिए एक बहुत अच्छा आवासीय विद्यालय है। चूंकि वहीं से पढ़ाई पूरी करने के बाद वह आंटी बैंक में जॉब कर रही थीं तो मेरे माता-पिता के मन में यह भरोसा पैदा हुआ कि बेहतर भविष्य के लिए हमें भी अपनी बेटी को वहीं भेजना चाहिए। फिर मेरे माता-पिता मुझे साथ लेकर दिल्ली आए। चूंकि उस उम्र की ज़रूरत भर मैं ब्रेल लिपि में पढ़ना-लिखना भी सीख चुकी थी, इसलिए न्यू राजेंद्रनगर स्थित रेजिडेंशियल ब्लाइंड स्कूल में नर्सरी के बजाय सीधे पहली कक्षा में मेरा एडमिशन हो गया। हमारे ताऊ जी और बुआ का परिवार दिल्ली में ही था और वे लोग मेरा बहुत ख़याल रखते थे। मुझे अब भी याद है, तब मेरी उम्र मात्र छह साल थी। जब पहली बार पापा मुझे छोड़कर गए थे तब मैं बहुत रो ही थी। घर से दूर वहां के नये माहौल के साथ एडजस्ट करने में मुझे बहुत परेशानी हो रही थी। फिर धीरे-धीरे सबसे मेरी दोस्ती हो गई।

मैं शुरू से ही पढ़ाई में बहुत होशियार थी।

## बदल गई दुनिया

जब मैंने बारहवीं की परीक्षा पास कर ली तो मुझे हौज़ खास स्थित 'सेंटर फॉर ब्लाइंड विमेन' के बारे में मालूम हुआ। कुछ सहेलियों के साथ मिलकर वहां मैंने समर कोर्स जॉइन कर लिया। अब तक मैं आवासीय विद्यालय के सुरक्षित कैंपस में रहती थी, लेकिन बारहवीं की परीक्षा पास करते ही मुझे बाहरी दुनिया में जाकर हर तरह के लोगों के साथ मिलजुलकर काम करना था। यह हमारी जैसी लड़कियों के लिए बड़ी चुनौती होती है। इसलिए मोबिलिटी इंस्ट्रक्टर द्वारा हमें व्हाइट स्टिक की मदद से सड़क पर चलने और पब्लिक ट्रांसपोर्ट के ज़रिये खुद सफ़र करने की भी ट्रेनिंग दी गई। इस तरह मैं जल्द ही बसों में सफ़र करना सीख गई। उसके बाद मिरांडा हाउस में पॉलिटिकल साइंस ऑनर्स के साथ मेरा एडमिशन हो गया, लेकिन कॉलेज कैंपस का हॉस्टल लेने के बजाय, मैंने 'ऑल इंडिया कंफेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड' के हॉस्टल में रहने का निर्णय लिया। यह 2004 की बात है। हमारा हॉस्टल रोहिणी में था। वहां से दो बसें बदलकर मैं कॉलेज जाती थी। ब्लाइंड हॉस्टल में हमें कंप्यूटर और सेल्फ डिफेंस के लिए कोरियन मार्शल आर्ट की भी ट्रेनिंग दी जाती थी। कॉलेज से मैं नोट्स को रिकॉर्ड करके ले आती और उससे अपनी सुविधा अनुसार ब्रेल में नये नोट्स तैयार करती। उसी दौरान पापा को सीवियर एस्थमा हो गया था। इसीलिए ग्रेजुएशन कंप्लीट करने के बाद मैं लखनऊ लौट आई। मैं कुछ काम करना चाहती थी, लेकिन उस वक़्त मेरे पास कोई ऐसी ट्रेनिंग नहीं थी। उन दिनों शॉर्ट हैंड और टाइपिंग की ज़रूरत होती थी, मैंने 2008 में स्टेनोग्राफ़ी का कोर्स पूरा किया,जो मेरे लिए बहुत उपयोगी साबित हुआ। उत्तर प्रदेश सरकार के कुछ विभागों में एलडीसी पद के लिए आवेदन किया। फिर लखनऊ में रीजनल फ़ूड कंट्रोलर विभाग में नवंबर 2008 में मुझे पहली जॉब मिली। उसी दौरान डीआरडीओ की वैकेंसी आई तो वहां अप्लाई किया और परीक्षा में पास हो गई। फिर सितंबर 2009 में मैंने वहां जॉइन किया।

फ़ोटो : जागरण

### कुछ नैतिक ज़िम्मेदारियां

नौकरी में आने के बाद भी मैं ऑल इंडिया कंफेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड (एआईसीबी) से निरंतर संपर्क में रही। वहां से प्रकाशित होने वाली ब्रेल पत्रिका में अकसर मेरी रचनाएं प्रकाशित होती थीं। जब बेटा दो साल का हो गया तो मुझे ब्रेल पत्रिका 'जिज्ञासा' के संपादन की ज़िम्मेदारी सौंपी गई। मैं देश के विभिन्न हिस्सों में दृष्टि बाधित स्त्रियों और बच्चों के लिए वर्कशॉप का आयोजन करवाती हूं। फ़िलहाल मैं एआईसीबी के लिए बतौर सचिव काम कर रही हूं। मुझे ऐसा लगता है कि अपने ही जैसे डिफरेंट्ली एबल लोगों की मदद करना मेरी नैतिक ज़िम्मेदारी है।

PROJECT, PRATAPGARH U.P.
NOMICALLY REHABILIATED PERSON
RMATION OF CHAPTER)
Supported By:
B. DENMARK

एक सेमिनार में विचारों की अभिव्यक्ति (फाइल फ़ोटो )

## छोटा-सा संसार हमारा

जब मैं ऑल इंडिया कंफेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड से शॉर्टहैंड सीख रही थी तो वहां मो. परवेज़ से मेरी मुलाक़ात हुई। उन्हें भी दृष्टि बाध्यता की समस्या है, लेकिन वह जन्मजात ब्लाइंड नहीं हैं, बल्कि उन्हें रेटिनाइटिस पिगमेंटोसा नामक समस्या है, जिसमें रेटिना पर पिगमेंटशन हो जाता है। ग्रेजुएशन के बाद धीरे-धीरे उनकी आंखों की दृष्टि नष्ट हो गई। जब भी ज़रूरत होती थी, सीखने में मैं उनकी मदद करती थी। उस दौरान हमारे बीच बहुत अच्छी दोस्ती हो गई। हम दोनों को ऐसा लगा कि हम एक-दूसरे के साथ ताउम्र ख़ुश रह सकते हैं। स्वाभाविक रूप से हमारी शादी में दोनों परिवारों के बीच असहमति थी। मेरी भी एक शर्त थी कि शादी के बाद मैं धर्म-परिवर्तन नहीं करूंगी। मेरी ससुराल वाले इस मामले में बहुत उदार हैं, उन्हें कोई आपत्ति नहीं थी। इस तरह 2011 सितंबर में स्पेशल मैरिज एक्ट के तहत हमने कोर्ट में शादी कर ली। मेरे पति परवेज़ बैंक में सीनियर मैनेजर हैं। मेरा बेटा अर्श छह साल का हो चुका है। यह मेरी ख़ुशक़िस्मती है कि वह पूर्णत: स्वस्थ है। मां बनने के बाद निश्चित रूप से मेरी ज़िम्मेदारियां बढ़ गई हैं। उसे पढ़ाने के लिए मैं उसकी सारी किताबों की ब्रेल में टाइप करवाती हूं। हम दोनों उसके साथ ब्रेल में लूडो और चेस जैसे बोर्ड गेम्स खेलते हैं। धीरे-धीरे वह समझने लगा है कि उसके पेरेंट्स देख नहीं सकते। हमारे परिवार में हर त्योहार उल्लास के साथ मनाया जाता है। मुझे ऐसा लगता है कि तमाम मुश्किलों के बावजूद यह ज़िंदगी बहुत ख़ूबसूरत है, हमें इसके हर पल को जी भरकर जीना चाहिए। ●

Live every moment
Love beyond words

परिवार के साथ सुकून के पल फ़ोटो : जागरण

**प्रस्तुति : विनीता**

*फ़ोटो : रंगनाथ तिवारी, लखनऊ से*

# मेहनत से सच हुआ सपना

**आमतौर पर भारतीय समाज में ऐसी धारणा प्रचलित है कि शादी लड़कियों के करियर की राह में रुकावट बन जाती है, पर सूरत की अंकिता जैन ने यह साबित कर दिया है कि अगर मजबूत इच्छाशक्ति के साथ प्रयास किया जाए तो कामयाबी ज़रूर मिलती है।**

अपने आसपास के माहौल पर बारीक़ नज़र रखने वाले लोगों के पास कोई ऐसा नया आइडिया ज़रूर होता है, जो उन्हें स्टार्टअप शुरू करने के लिए प्रेरित करता है। सूरत की अंकिता जैन को अकसर ऐसा महसूस होता था कि भारत में लोग बचत के प्रति बहुत गंभीर हैं। अंकिता के पति अमन फाइनेंस के क्षेत्र से जुड़े हैं। जब वह ब्रिटेन से भारत लौटे तो उनके साथ विचार-विमर्श करने के बाद उन्होंने 'गोपैसा डॉटकॉम' की शुरुआत की, जो ऑनलाइन शॉपिंग (ई-कामर्स, ट्रैवल संबंधी एवं अन्य) पर अतिरिक्त कैशबैक ऑफर करती है यानी कंपनी ऑनलाइन ब्रैंड्स से मिलने वाले कमीशन का 80 से 90 प्रतिशत कैशबैक के रूप में सीधे ग्राहकों के बैंक अकाउंट में ट्रांसफर कर देती है। इस प्लेटफार्म से एक हज़ार से अधिक बड़े ब्रैंड्स जुड़े हैं। अब तक इसके एप को पांच लाख से अधिक लोग डाउनलोड कर चुके हैं। कंपनी की सह-संस्थापक एवं मार्केटिंग हेड अंकिता जैन कहती हैं, 'जब हम कोई नई शुरुआत करते हैं, तो रास्ते में बहुत सारी बाधाएं आती हैं।'

अंकिता जैन

## सफलता के 5 सूत्र

- बाजार की जरूरत समझें
- अनुभवी लोगों से सलाह लें
- लक्ष्य पर फोकस करें
- असफलता से निराश न हों
- प्रयास जारी रखें

## वह शुरुआती दौर

मूलत: सूरत की रहने वाली अंकिता अपने शुरुआती दिनों के बारे में बताती हैं, 'मैंने वीएनएसजी (वीर नर्मद साउथ गुजरात) यूनिवर्सिटी से मार्केटिंग में एमबीए किया था। तब मैं रेडियो जॉकी बनना चाहती थी। पढ़ाई के साथ-साथ कई रेडियो स्टेशंस पर इंटर्नशिप की। फिर एक एफएम चैनल पर रेडियो जॉकी भी बनी, लेकिन शुरू से ही मेरा यह सपना था कि मैं अपना कोई काम शुरू करूं। आमतौर पर भारतीय समाज में ऐसी धारणा प्रचलित है कि शादी के बाद लड़कियां अपने करियर पर ध्यान नहीं दे पातीं, लेकिन सही मायने में मेरे प्रोफेशनल जीवन की शुरुआत शादी के बाद ही हुई।

## रास्ते की चुनौतियां

अंकिता आगे बताती हैं, 'मैंने मात्र 23 साल की उम्र में अपने काम की शुरुआत की थी, इसलिए तब लोग मुझे गंभीरता से नहीं लेते थे। अपनी पहचान बनाने के लिए मुझे काफ़ी मेहनत करनी पड़ी। हालांकि, समय के साथ अब बाज़ार का विस्तार हो रहा है। प्रतिदिन दो से तीन हज़ार यूजर्स हमारे प्लेटफार्म से जुड़ते हैं। विगत आठ वर्षों में हमने 50 करोड़ रुपये से अधिक का कैशबैक दिया है।

## जुनून से मिलती है कामयाबी

कारोबार में उतार-चढ़ाव तो आते ही रहते हैं। अंकिता को पहले ब्रैंड्स की सहमति लेने में बहुत मुश्किलें आती थीं। इस बारे में वह कहती हैं, 'मेरी टीम ही मेरे लिए सबसे बड़ी मोटिवेशन है, जो मुझे बड़े सपने देखने के लिए प्रेरित करती है, ताकि हम साथ मिलकर विकास करें और कामयाबी की नयी ऊंचाइयों को छू सकें। मैं अपनी ग़लतियां से सबक लेते हुए आगे बढ़ने में यक़ीन रखती हूं।' ●

**अंशु सिंह**

# अनहेल्दी फास्टिंग से आपकी त्वचा को नुक़सान

**क्या आप जानती हैं व्रत में तला-भुना और अनहेल्दी खाने से त्वचा को कितना नुक़सान पहुंचता है? इससे कैसे बचें, जानिए यहां।**

अकसर हमारी आदत होती है कि उपवास के नाम पर हम बहुत सारी फ्राइड और अनहेल्दी चीज़ें खा जाते हैं, जिसका बुरा असर एक-दो दिन बाद हमारी त्वचा पर दिखना शुरू हो जाता है। क्या आपने इस पर ग़ौर किया है? अगर इस बार भी व्रत के दौरान अगर आप कुट्टू की पकौड़ियां या साबूदाने की टिक्कियों को पुदीने की चटनी के साथ खाने की तैयारी कर रही हैं तो एक बार अपनी त्वचा के बारे में ज़रूर सोच लें। अनहेल्दी फास्टिंग, आपकी सेहत और त्वचा दोनों के लिए ही सही नहीं है। कैसे करें इस नवरात्र अपनी त्वचा की देखभाल, जानें आइएलएएमईडी, नई दिल्ली के डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. अजय राणा से।

## समझें इसे...

फास्टिंग या व्रत को आंत माइक्रोबायोम के लिए एक रीबूट के तौर पर माना जाता है, जो बॉडी में सबसे अधिक इन्फ्लेमेशन को पैदा करता है। एजिंग एक्ने की तरह यह एक इन्फ्लेमेट्री प्रक्रिया है, जो व्रत के दौरान आंत की सेहत और इसके महत्वपूर्ण माइक्रोबायोम में सुधार करता है, जिससे त्वचा की सिस्टेमेटिक इन्फ्लेमेशन कम हो जाती है। इससे स्किन की सेहत में सुधार हो सकता है। उपवास करने से शरीर की मेटाबॉलिक ऐक्टिविटी में वृद्धि होती है, जिससे हेल्दी बॉडी और त्वचा के लिए अच्छा माना जाता है। यह एंटी-एजिंग का काम करता है। व्रत के दौरान, हमारा शरीर लंबे समय तक भूखा रहता है, जिससे शरीर में कई तरह के मेटाबॉलिक बदलाव होते हैं। व्रत करने से शरीर में प्यूरीन और पाइरीमिडीन का उच्च स्तर होता है, जो शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स के स्तर को बढ़ाता है। यह सब मिलकर ओवरऑल स्किन हेल्थ में सुधार करने में मददगार हैं।

## आज़माएं कुछ टिप्स

- अनहेल्दी फास्टिंग/व्रत की अवधि के आधार पर आपको सिरदर्द, सुस्ती और क़ब्ज़ का अनुभव हो सकता है। इस दौरान कम पानी पीने से भी बॉडी में ब्लड शुगर लेवल कम हो जाता है। ऐसी शारीरिक अवस्था को हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है।
- जो लोग पहले से ही अंडरवेट होते हैं, व्रत के दौरान अनहेल्दी खाने से उनका एनर्जी लेवल घटने की आशंका रहती है। इससे उनकी हड्डियां कमज़ोर हो सकती हैं और इम्यून सिस्टम पर भी इसका नकारात्मक असर पड़ता है। वहीं इस अनहेल्दी उपवास के दौरान डाइट पर रिस्ट्रिक्शन के कारण कई त्वचा रोगों जैसे कि एटोपिक एक्ज़िमा, सोरायसिस और एक्ने की समस्या हो सकती है।
- व्रत के दौरान दिन भर हम जो भी तला-भुना खाते हैं, उसका मुख्य प्रभाव बॉडी के इम्यून सिस्टम पर पड़ता है जैसे कि प्रो-इन्फ्लेमेट्री समूहों की गतिविधि में कमी और एंटी-इन्फ्लेमेट्री साइटोकिन्स सिक्रीशन में वृद्धि होना। इनसे हमारा इम्यून बेहद कमज़ोर हो जाता है और वह सही ढंग से काम नहीं कर पाता।
- अनहेल्दी व्रत के दौरान स्किन की बैरियर फंक्शन को रात में त्वचीय ब्लड फ्लो, एडेप्टिव इम्यून ऐक्टिविटी, प्रो-इन्फ्लेमेट्री साइटोकिन्स और हिस्टामाइन के साथ अधिक समझौता किया जाता है, जबकि कार्टिकोस्टेरॉइड का सिक्रीशन आमतौर पर कम हो जाता है, जो कुछ त्वचा संबंधी रोगों को पैदा करता है। इससे सूजन और स्किन रैशेज़ जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

डिस्क्लेमर : व्रत में अनहेल्दी खाने पर नियंत्रण के पीछे हमारा मक़सद आपको डराना नहीं है, बल्कि जागरूक करना है। ●

**प्रस्तुति : गीतांजलि**

व्रत में एक कप चाय मिल जाए और पूरे दिन फलाहार न भी करें तो भी चल जाए...अधिकतर चाय लवर्स अकसर यही जुमला दोहराते हैं। हां, वैसे यह सच है कि चाय से ही लोगों के दिन की शुरुआत होती है। जब तक उनकी साइड टेबल पर चाय का प्याला न रख जाए, तब तक उनकी आंखें नहीं ख़ुलतीं। इसलिए इस बार के नवरात्र में आपकी चाय का हेल्दी प्याला कैसा होना चाहिए, जानिए *सखी* के साथ।

# इस नवरात्र

## एक कप चाय हो जाए...

आह....आज कितना थका देने वाला दिन था, मुझे चलते रहने के लिए एक कप चाय चाहिए। एक कप चाय मिलेगी क्या? अकसर हमारे घरों में चाय को लेकर ऐसी आवाज़ें आती हैं और व्रत वाला दिन हो तो समझो कि चाय का पतीला दिन भर चढ़ा रहे। लेकिन ज़्यादा चाय पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ***सखी*** आपके साथ इस नवरात्र हेल्दी टी की रेसिपीज़ शेयर कर रही है साथ ही चाय के फ़ायदे-नुक़सान की चर्चा भी कर रही है।

### ध्यान दें इस ओर भी...

अगर आपको एसिडिटी है, तो चाय पीने से बचें, क्योंकि कैफीन की उच्च मात्रा एसिडिटी के स्तर को बढ़ा देती है। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल के एक अध्ययन के अनुसार, ज्यादा गर्म चाय पीने से पेट को जोड़ने वाली नलियों पर असर पड़ सकता है, जिससे कैंसर भी हो सकता है। इसके ज़्यादा सेवन से नींद की समस्या होना स्वाभाविक है।

### न पीएं ज़रूरत से ज़्यादा

- जरूरत से ज़्यादा चाय पीने से इनडाइजेशन की समस्या हो सकती है।
- ज़्यादा चाय पीने से घबराहट और बेचैनी भी हो सकती है, क्योंकि चाय में कैफीन की मात्रा ज़्यादा होती है। ऐसे में ज़्यादा चाय पीना हानिकारक हो सकता है।
- ख़ाली पेट ज़्यादा चाय पीने से पेट की दिक्क़त बढ़ती है और गैस्ट्रिक की समस्या हो सकती है।
- ज़्यादा चाय पीने से इसके आदी बन जाना लाज़िमी है, पर इसके न मिलने पर आपको थका-थका सा महसूस होने लगता है और कई बार चिड़चिड़ापन भी। इस समस्या से बचने के लिए नींबू पानी पीएं।
- ज़्यादा चाय पीने से यूरिन भी बार-बार आती है और इससे बॉडी से कई जरूरी मिनरल्स बाहर निकल जाते हैं।
- ज़्यादा चाय के सेवन से त्वचा संबंधी समस्याएं भी होने लगती हैं।

## चाय के फ़ायदे

आप थके होते हैं, तो एक कप गर्म चाय या एक ग्लास ठंडी आइस्ड चाय आपको आराम और तरोताज़ा महसूस कराने में मदद कर सकती है।

- **यह आपको भूख से राहत दिलाने में मदद करती है :** अधिकांश प्रकार की चाय में कैटेकिन्स एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। यह जैविक रूप से उपवास की अवधि के दौरान भूख बढ़ाने का काम करते हैं। इसको पीने के बाद भूख का एहसास कम होता है।
- **स्ट्रेस फ्री रख सकती है :** एक कप गर्म चाय, विशेष रूप से ग्रीन टी, ब्लैक टी, कैमोमाइल टी जैसी चाय में अमीनो एसिड (एल-थीनाइन) की अच्छी मात्रा होती है, जो स्ट्रेस-फ्री रखती है और नींद के लिए भी बेहतर काम कर सकती है।
- **वज़न कम करती है :** चाय के कई फ़ायदे में से एक है, वज़न कम करना। टी में टैनिन और कैफीन है, जो आपकी भूख को कम करने में मदद कर सकती है। यह फैट बर्न में सहायक तो होती ही हैं, वहीं एक्स्ट्रा कैलरीज़ भी बर्न करने में आपकी मदद कर सकती है।
- **यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद कर सकती है:** एंटीऑक्सीडेंट की उच्च सामग्री के कारण चाय प्लाक के निर्माण को कम करने में मदद कर सकती है, जिससे दिल संबंधी स्वास्थ्य को ठीक रखने में मदद मिलती है।

## सेहत भी व्रत भी

यहां विभिन्न प्रकार की हेल्दी रेसिपीज़ दी गई हैं, जिनका इस नवरात्र उपवास के दौरान में सुरक्षित रूप से सेवन किया जा सकता है, आप भी इन्हें ट्राई करें।

### हर्बल टी

सामग्री : 3 इंच का संतरे का छिलका, 1 टीस्पून शहद, 2 लौंग, 1 इंच दालचीनी का टुकड़ा, 2 कप पानी

विधि : सॉसपैन में पानी उबालें। शहद को छोड़कर सारी सामग्री डालकर उबालें। अब छानें। ऊपर से शहद डालकर सर्व करें।

### ग्रीन टी

सामग्री : 2 टीस्पून ग्रीन टी बैग्स, 2 कप पानी, 1 टीस्पून शहद

विधि : एक पैन में पानी को उबालें। इसमें टी-बैग्स डाल दें। अगर टी-बैग्स न हों, तो ग्रीन टी की पत्ती डाल दें। ऊपर से शहद डाल दें। इसे प्याले में छानकर गर्मागर्म पीएं।

### हनी, लेमन, जिंजर टी

सामग्री : 3 कप पानी, 1 टीस्पून अदरक, 1 टीस्पून चायपत्ती, 1 टीस्पून नींबू का रस, 1 टीस्पून शहद

विधि : पैन में पानी उबालें। इसमें अदरक और चायपत्ती डालें। इसमें नींबू और शहद डालकर छान लें। अब तुरंत पीएं।

### अदरक और तुलसी की चाय

सामग्री : 1 टीस्पून अदरक, 1 टीस्पून चायपत्ती, 4 तुलसी, 2 कप पानी, 2 इलायची

विधि : सॉसपैन में पानी उबालें। इसमें सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह उबाल आने के बाद छान लें। इसे सिप करते हुए पीएं।

### हलकी दूध वाली चाय

सामग्री : 1 कप लो फैट मिल्क, 1 कप पानी, 1 टीस्पून चायपत्ती, 2 इलायची, 1 टीस्पून कद्दूकस की अदरक, 1 लौंग

विधि : सॉसपैन में सभी चीज़ों को साथ डालकर अच्छी तरह उबाल आने तक पकाएं। छानकर कुल्लढ़ में डालकर सिप लेते हुए पीएं।

### गर्भावास्था और चाय...

अगर आप गर्भवती हैं, तो चाय के सेवन से बचें, क्योंकि इससे बच्चे को नुक़सान पहुंचता है। गर्भावस्था के दौरान एक दिन में 200 मिलीग्राम से अधिक कैफीन का सेवन न करें। एक कप दूध की चाय के 1-2 कप आपको तरोताज़ा और संतुष्ट महसूस करते हैं। चाय के डिकैफिनेटेड संस्करण भी हैं, जो आमतौर पर बाज़ार में उपलब्ध हैं और इनका कम मात्रा में सेवन करना सही रहता है।

**डिस्क्लेमर :** किसी भी चीज की अति आपके स्वास्थ्य और किसी भी उम्र और जीवन के स्तर के लिए ख़राब हो सकती है। हम जो कुछ भी खाते हैं, उसका सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह का प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है। इसलिए 2-3 कप चाय (सामान्य स्थिति में) या 1-2 कप हलकी चाय (यदि गर्भवती हो) का सेवन करना सही रहता है। आप अपने शरीर में क्या इनटेक ले रहे हैं, इस बारे में सावधान रहें, क्योंकि यह आपको लंबे समय में प्रभावित कर सकता है।

**प्रस्तुति : गीतांजलि**

*क्लाउडनाइन हॉस्पिटल, व्हाइटफील्ड की एग्ज़िक्यूटिव न्यूट्रिशनिस्ट नीना मारिया सलदान्हा से बातचीत पर आधारित*

**ब्रेकफस्ट में अगर ब्राउन ब्रेड की स्लाइस पर बेक्ड और स्मोकी बीन्स का कॉम्बो दिया जाए तो नाश्ते के बाद प्लेट बिलकुल साफ़ नज़र आएगी। यह कॉम्बो न सिर्फ़ वेटलॉस में आपकी मदद करेगा, बल्कि इसकी एक स्लाइस खाकर आप दिन भर ऊर्जावान महसूस करेंगे।**

| कैलरीज | सर्विंग्स | तैयारी का समय | कुल समय |
|---|---|---|---|
| 94 प्रति सर्विंग | 1 | 25 मिनट | 5 मिनट |

# टोस्टेड ब्रेड और बेक्ड बीन्स

**शेफ टिप्स :** इस डिश में और ट्विस्ट देना चाहती हैं तो इसमें तले हुए प्याज को ऐड करें। इससे स्वाद बढ़ जाएगा। वेटलॉस कर रही हैं, तब फ्राइड अनियन को अवॉइड किया जा सकता है।

## सामग्री

1/4 टीस्पून ऑलिव ऑयल, 1/2 कटा हुआ प्याज, 1/2 कटा टमाटर, 1/2 टेबलस्पून बार्बेक्यू सॉस, नमक स्वादानुसार, 1/2 कटोरी उबली हुई सोय बीन्स, 1 स्लाइस ब्राउन ब्रेड

## विधि

- सबसे पहले नॉनस्टिक तवे पर ब्राउन ब्रेड की स्लाइस को रखकर दोनों साइड से क्रिस्प होने तक सेकें।
- एक सॉसपैन में ऑलिव ऑयल डालें। इसमें प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। अब इसमें टमाटर और नमक डालकर दोबारा भूनें।
- थोड़ी देर बाद इसमें बार्बेक्यू सॉस और सोय बीन्स डालकर चलाएं। बेकिंग ट्रे में बीन्स को पलटें। 200 डिग्री प्रीहीटेड अवन में क़रीब 20 मिनट के लिए इसे बेक करें।
- बेकिंग ट्रे में एक कटोरी बीच में रखें। इस पर जलता हुआ कोयला रखें। इस पर ऊपर से देसी घी डालें और तुरंत ट्रे को ढक दें। लगभग 5 मिनट बाद खोलें। इससे आपको स्मोकी फ्लेवर मिलेगा। अब टोस्टेड ब्रेड स्लाइस पर बीन्स रखकर सर्व करें। इस पर पालक के पत्ते को ब्लांच करके भी परोस सकती हैं। ●

**प्रस्तुति : गीतांजलि**

*क्लाउड किचन फ्रेशमेन्यू, गुरुग्राम के हेड शेफ सतीश शर्मा से बातचीत पर आधारित*

**इवनिंग स्नैक्स में कुछ टेस्टी खाने का मन हो, तो ट्राई कीजिए ये रेसिपीज़। खाते ही दिल खुश हो जाएगा।**

# स्वाद का ख़ज़ाना

## क्रिस्पी वेज कुल्चा

**सामग्री :** 4-5 कुलचे, आधा कप पोहा, एक टेबलस्पून रिफाइंड ऑयल, 3 लहसुन की कली, आधा टीस्पून चिली फ्लेक्स, एक-एक बारीक़ कटी प्याज, एक हरी मिर्च बारीक़ कटी हुई, 1/2 शिमला मिर्च बारीक़ कटी हुई, 1/2 गाजर बारीक़ कटी हुई, आधा कप मटर, स्वादानुसार नमक, एक टीस्पून धनिया पाउडर, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1/2 टीस्पून गरम मसाला, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, एक टीस्पून कसूरी मेथी, 2 टेबलस्पून हरा धनिया, तीन उबले-मैश किए आलू, 3 टेबलस्पून मैदा, 1/2 कप ब्रेड क्रंब्स, 3 टीस्पून कॉर्न, फ्राई करने के लिए रिफाइंड ऑयल, आधा कप मेयोनीज़, 1 टेबलस्पून देगी मिर्च, 2 टेबलस्पून केचअप, बारीक़ कटा हुआ खीरा,

**सजाने के लिए :** एक प्याज गोल कटा हुआ, 3 टेबलस्पून बटर, ताज़ा हरा धनिया।

**विधि :** सबसे पहले पोहे को पानी में भिगो दें। 3-4 मिनट बाद पानी निकालकर पोहा अलग कर लें। कड़ाही में ऑयल गर्म करें और उसमें लहसुन, हरी मिर्च, चिली फ्लेक्स और प्याज हलकी भूनें। इसमें शिमला मिर्च, गाजर, मटर और कार्न मिक्स करें और सॉफ्ट होने तक पकाएं। फिर नमक, लाल मिर्च, धनिया पाउडर, गरम मसाला, काली मिर्च पाउडर, कसूरी मेथी मिक्स करें और पोहा मिला लें। इसके बाद हरा धनिया और आलू मिक्स करके प्लेट में निकालें। ठंडा होने पर इस मिश्रण की टिक्की बनाकर ब्रेडक्रंब्स लपेटें। पैन में तेल गर्म करें और टिक्कियां शैलो फ्राई कर लें। अब एक बोल में मेयोनीज, लाल मिर्च पाउडर, टमैटो केचप, खीरा, प्याज मिलाकर मेयोनिज मिक्स बनाएं। कुलचों को मक्खन से सेंक कर मेयोनीज़ मिक्स लगाएं और बीचों-बीच टिक्की, गोल कटा प्याज और खीरा रखें। धनिया चटनी लगाकर कुलचा फोल्ड करें।

## रगड़ा पैटिस

**पैटिस की सामग्रीः** 3-4 आलू उबले-मैश किए हुए, आधा कप पीली मटर (नमक-हल्दी के पानी में उबले हुए), 1/2 टेबलस्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1/2 टीस्पून हल्दी पाउडर, एक टीस्पून धनिया पाउडर, एक टीस्पून भुने जीरे का पाउडर, 1/2 टीस्पून गरम मसाला, स्वादानुसार नमक, एक टीस्पून चाट मसाला, दो टेबलस्पून ब्रेड क्रम्ब्स या कॉर्नफ्लोर,

**रगड़ा की सामग्री :** दो प्याज बारीक़ कटे हुए, एक टमाटर बारीक़ कटा, एक हरी मिर्च बारीक़ कटी, थोड़ा-सा हरा धनिया बारीक़ कटा हुआ।

**विधि :** पैटिस बनाने के लिए एक बोल में उबले हुए आलू लें। उन पर अदरक-लहसुन का पेस्ट, गरम मसाला, नमक, चाट मसाला, ब्रेड क्रम्ब्स या कॉर्नफ्लोर, हल्दी, धनिया और भुना जीरा पाउडर डालें। इन सबको मिक्स करें और छोटी-छोटी पैटिस (टिक्की) बना लें। पैटिस को 5 मिनट के लिए ढककर रख दें। इस बीच रगड़ा बनाने के लिए एक पैन में रिफाइंड ऑयल गरम करें। उसमें अदरक लहसुन का पेस्ट और प्याज भूनें। प्याज जब ब्राउन होने लगे तो देगी मिर्च, हल्दी ,गरम मसाला और नमक मिलाकर हलका भूनें। भुने मसाले में टमाटर-हरी मिर्च डालें और कुछ देर पकने दें। मसाला जब तेल छोड़ दे तो इसमें मटर अच्छी तरह मिक्स करें। थोड़ा-सा पानी डालकर 5 मिनट तक तेज़ आंच पर उबलने दें। पांच मिनट बाद हरा धनिया डालें। इसके बाद किसी नॉन स्टिक पैन में पेटिस को शैलो फ्राई करें। एक सर्विंग बोल में फ्राई की हुई पैटिस रखें। उनके ऊपर रगड़ा डालने के बाद ताज़ा हरा धनिया, इमली चटनी और कटा प्याज डालें। आख़िर में चाट मसाला बुरककर धनिया पत्तियों से गार्निश करें।

चाहें तो इसके ऊपर बारीक़ सेव डालें। स्वादिष्ट रगड़ा पैटिस तैयार है। •

**प्रस्तुतिः वंदना**

रेसिपी सौजन्य : अनुराधा मलिक, यूट्यूबर

**कुल समय**
20 मिनट

**सर्विंग**
2

**मेन इंग्रीडिएंट**
चावल

# बचे चावल से बनाएं अरनचीनी बॉल्स

**अकसर हमारे घरों में चावल बच जाते हैं, अगर आप इसे नया ट्विस्ट देना चाहती हैं तो इससे अरनचीनी बॉल्स बनाकर देखें। वैसे तो यह अरनचीनी रिज़ोटो राइस से तैयार की जाती है, लेकिन इसे आप बचे चावल से बेहद आसान तरीक़े से भी बना सकती हैं।**

### शेफ टिप्स

ज़रूरी नहीं कि आप इसमें मॉज़ेरेला चीज़ की स्टफ करें। आप इसमें पनीर या चिकेन कीमा से भी स्टफिंग कर सकती हैं। इससे अरनचीनी का स्वाद दोगुना हो जाएगा।

## सामग्री

1 कटोरी बचा चावल, 15 ग्राम अनसॉल्टेड मक्खन, 1 टेबलस्पून ऑलिव ऑयल, 1 कटा प्याज, 1 कटा लहसुन, 150 ग्राम कद्दूकस की हुई पार्मेज़ान चीज़, 150 ग्राम मॉज़ेरेला चीज़, तेल तलने के लिए, नमक स्वादानुसार

**कोटिंग के लिए सामग्री :** 150 ग्राम आटा या मैदा, 3 अंडे, 150 ग्राम ब्रेडक्रम्ब्स

## विधि

- नॉनस्टिक पैन में मक्खन और ऑयल डालें। इसमें प्याज और लहसुन डालकर भूनें। चावल डालें। इसमें नमक डालें। पार्मेज़ान चीज़ मिलाएं और गैस बंद कर मिश्रण को ठंडा करें।
- इससे बॉल्स बनाएं और बीच में मॉज़ेरेला चीज़ की स्टफिंग करें। ऐसे सभी बॉल्स तैयार कर लें।
- मैदा, अंडे और ब्रेडक्रम्ब्स को तीन अलग प्लेट में निकालें। प्रत्येक बॉल को पहले मैदे में रोल करें। फिर अंडे में डुबोएं और अंत में ब्रेड क्रम्ब्स को अच्छी तरह कोटिंग करें।
- कड़ाही में तेल डालकर गर्म करें। इसमें सभी बॉल्स को एक-एक कर सुनहरा होने तक तलें।
- इन अरनचीनी बॉल्स को टमैटो डिपिंग सॉस के साथ गर्मागर्म परोसें। ●

**प्रस्तुति : गीतांजलि**
*द लीला एंबियंस, नई दिल्ली के शेफ अनिरुद्ध नौटियाल से बातचीत पर आधारित*

शेफ सब्यसाची गोराई ने **सखी** के लिए चिकेन हैम और वॉलनट हाई रोलर की रेसिपी तैयार की है। इस टेस्टी और हेल्दी रेसिपी को अपने किचन में एक बार तो ज़रूर ट्राई करें।

**शेफ टिप्स : अगर आप वेजटेरियन हैं तो चिकेन हैम की जगह पनीर या सोया ग्रेन्यूल्स से स्टफिंग तैयार करें, साथ ही इसमें बारीक़ कटे नट्स जरूर मिलाएं।**

**कुल समय** 15 मिनट **सर्विंग्स** 4

# चिकेन हैम और हाई रोलर

**रोज़मर्रा के नाश्ते को एक ब्रेक देना चाहती हैं, तो बनाएं शेफ सब्यसाची गोराई के इस मेडिटेरियन इंस्पायर्ड चिकेन हैम और वॉलनट हाई रोलर की रेसिपी को। इस डिश को हमस, ताज़े अनार, पार्सले और अखरोट के साथ परोसा गया है।**

## तरह-तरह की स्टफिंग्स

इस डिश में आप बची सब्ज़ियों का भी इस्तेमाल कर हाई रोलर तैयार कर सकती हैं। इससे भी आपको नया टेस्ट मिलेगा। रोटी से भी आप हाई रोलर तैयार कर सकती हैं, ज़रूरी नहीं कि आप इसमें ब्रेड का ही इस्तेमाल करें।

## सामग्री

1 लवास ब्रेड, 40 ग्राम चिकेन हैम, 10 ग्राम प्रोसेस्ड चीज़, 5 ग्राम हरा धनिया, 1 प्याज, 1 लेट्यूस, 30 ग्राम हमस, 40 ग्राम लाल और पीली मिर्च, 30 ग्राम अखरोट, 15 ग्राम अनार, 2 ग्राम पार्सले

**हमस की सामग्री :** 250 ग्राम उबला सफ़ेद चना, 75 ग्राम ताहिनी, 5 ग्राम लहसुन, 15 मिली. ऑलिव ऑयल, नमक, 60 मिली. नींबू का रस

## विधि

◉ हमस की सारी सामग्री को ब्लेंडर जार में डालकर ब्लेंड कर लें। ब्रेड को अच्छी तरह कसकर बेल लें, ताकि रोल करते समय यह ख़ुले नहीं। अब इस ब्रेड पर हमस को समान रूप से फैलाएं। लेट्यूस रखें। कटे हुए अखरोट, चीज़, चिकेन हैम, धनिया पत्ती, प्याज की स्लाइसेज़ के अलावा सॉते की हुई लाल और पीली शिमला मिर्च रखें।

◉ अब ब्रेड को रोल करकर बराबर टुकड़ों में काट लें। ऊपर से पार्सले, अखरोट और अनार से गार्निश कर परोसें।

**शेफ टिप्स :** इसे मेयोनीज़ + केचअप वाली डिप के साथ सर्व करें। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

# बच्चे बनेंगे सबसे अच्छे

**आजकल बच्चे छोटी-छोटी बातों पर बहुत जल्दी नाराज़ हो जाते हैं। उनके व्यवहार में भी उग्रता नज़र आती है। इसलिए शुरू से ही उन्हें यह सिखाना बहुत ज़रूरी है कि दूसरों की भावनाओं को समझते हुए हमें उनके साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहिए, जैसा कि हम अपने लिए पसंद करते हैं।**

यह सच है कि शरारत का बचपन से बहुत क़रीबी रिश्ता है, इसी वजह से ज़्यादातर पेरेंट्स बच्चों के ऐसे व्यवहार को नियंत्रित करने की कोशिश नहीं करते। इससे धीरे-धीरे उनके व्यवहार में उद्दंडता और अनुशासनहीनता आने लगती है। ख़ासतौर पर जैसे ही बच्चा स्कूल जाना शुरू करता है, उसके समाजीकरण की प्रक्रिया तेज़ी से होने लगती है। घर से बाहर उसे दोस्तों, टीचर्स और अन्य लोगों के साथ बातचीत करने का अवसर मिलता है। इस दौरान वह दूसरों के सामने अपनी बात रखना, अपने हितों को पहचानना और अपनी मनपसंद वस्तु को पाने के लिए संघर्ष करना सीखता है। यह उसके विकास की प्रक्रिया का स्वाभाविक हिस्सा है लेकिन इस उम्र में उसके हर व्यवहार पर पेरेंट्स को पूरी नज़र रखनी चाहिए।

## समाजीकरण की शुरुआत

यही वह उम्र है, जब बच्चे दूसरों के साथ सामाजिक व्यवहार सीख रहे होते हैं। कुछ पेरेंट्स यह सोचकर बहुत ख़ुश होते हैं कि मेरा बच्चा बहुत बोल्ड और स्मार्ट है। दोस्तों से जब भी लड़ाई होती है, हमेशा वह उन्हें पीट कर घर लौट आता है, इसलिए कोई भी दूसरा बच्चा उससे झगड़ने की हिम्मत नहीं जुटा पाता। ऐसा सोचने वाले पेरेंट्स अनजाने में अपने बच्चे को ग़लत रास्ते की ओर धकेल रहे होते हैं। बाल-सुलभ शरारतों और अनुशासनहीन व्यवहार में बारीक़ फ़र्क़ होता है, जिसे समझना बहुत ज़रूरी है।

## सही व्यवहार की सीख

चार साल की उम्र के बाद जब बच्चे स्कूल जाना शुरू करते हैं तो उन्हें सामाजिक संबंधों से जुड़े विभिन्न पहलुओं को समझने का अवसर मिलता है। 'क्या करना चाहिए' और 'क्या नहीं', इस उम्र में बच्चों को यह सिखाने की सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है। कई बार वे जबरन अपने दोस्तों से उनके खिलौने छीनने की कोशिश करते हैं और मना करने पर रोने लगते हैं। ऐसे में उन्हें यह समझाना बहुत ज़रूरी है कि अगर कोई दूसरा बच्चा तुम्हारे साथ भी ऐसा ही व्यवहार करे तो तुम्हें कैसा लगेगा? इससे बच्चे को यह समझाना आसान हो जाएगा कि हमें दूसरों के साथ बुरा व्यवहार नहीं करना चाहिए। जब भी वह कोई ग़लत व्यवहार कर रहा हो तो उसे उसी वक़्त रोकना चाहिए, अन्यथा वह आपकी बातों को गंभीरता से नहीं लेगा। उसे यह समझाएं कि ग़लतियां केवल बच्चों से ही नहीं, बड़ों से भी होती हैं पर उन्हें स्वीकार कर माफ़ी मांगने में शर्म महसूस नहीं होनी चाहिए।

## स्वयं बनें रोल मॉडल

बच्चे अपने पेरेंट्स से ही सीखते हैं, इसलिए आपको भी अपने व्यवहार में शालीनता बरतनी चाहिए। कई बार पेरेंट्स किसी दूसरी वजह से परेशान होते हैं तो अपना सारा ग़ुस्सा बच्चों पर उतार देते हैं। अगर कभी आपके साथ भी ऐसा होता है तो बच्चे से सॉरी बोलने में संकोच न बरतें। बच्चों में दूसरों के प्रति सहानुभूति और संवेदनशीलता की भावना विकसित करने के लिए सतत प्रयास की ज़रूरत होती है। इसके लिए सबसे पहले इस बात पर ग़ौर करें कि बच्चों के सामने आपका व्यवहार कैसा होता है? अमेरिका स्थित कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिकों द्वारा हाल ही में किए गए

एक रिसर्च से यह तथ्य सामने आया है कि आपस में झगड़ने वाले दंपतियों के बच्चों का व्यवहार भी आक्रामक हो जाता है और उनमें एंग्ज़ॉयटी जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं के भी लक्षण नज़र आते हैं। इसलिए चाहे आप कितने भी तनावग्रस्त क्यों न हों, बच्चों के सामने अपना व्यवहार संयत और संतुलित रखने की कोशिश करें। केवल परिवार के सदस्यों के साथ ही नहीं बल्कि रिश्तेदारों, पड़ोसियों और अपने घरेलू सहायकों के साथ भी आपको विनम्रता से पेश आना चाहिए।

## अच्छी है शेयरिंग की आदत

भाई-बहनों या दोस्तों के साथ चीज़ें शेयर करने की आदत बच्चे में शुरू से ही विकसित करनी चाहिए। इससे न केवल रिश्तों में मज़बूती आती है बल्कि वह दूसरों की भावनाओं और ज़रूरतों का ख़याल रखना भी सीखता है। अपने रोज़मर्रा के व्यवहार से उसे यह एहसास दिलाना ज़रूरी है कि कोई भी वस्तु या सुविधा केवल तुम्हारे लिए नहीं है। भाई-बहनों या दोस्तों को भी खिलौने से खेलने की इच्छा होती है, इसलिए तुम अपने साथ उन्हें भी खेलने का मौक़ा दो। अगर परिवार में एक ही बच्चा है तो कभी-कभी आप जानबूझकर उससे चॉकलेट का छोटा टुकड़ा मांगें, कभी उसके साथ कोई इंडोर गेम खेलें। इससे उसे दूसरों की अहमियत का एहसास होगा और वह शेयरिंग भी सीख जाएगा।

## सिखाएं इंतज़ार करना

आजकल अधिकतर परिवारों में इकलौते बच्चे होते हैं और उन्हें बिन मांगे ही हर सुविधा अपने आप मिल जाती है। इसलिए उनमें ज़रा भी धैर्य नहीं होता। अगर आपके घर में भी एक ही बच्चा है तो जब भी मौक़ा मिले, उसे अपने साथ पार्क, शॉपिंग मॉल या मार्केट जैसी जगहों पर ले जाएं। वहां उसे यह देखने का अवसर मिलेगा कि हर कार्य के लिए सभी को अपनी बारी का इंतज़ार करना पड़ता है। हो सकता है, इससे उसे थोड़ी परेशानी हो पर बच्चे में यह आदत विकसित करना बहुत ज़रूरी है। ख़ासतौर पर पार्क जैसी जगहों पर कुछ बच्चे राइड्स से उतरने को तैयार नहीं होते, ऐसे में उन्हें यह समझाना बहुत ज़रूरी है कि तुम्हारे दोस्त इंतज़ार कर रहे हैं, इसलिए अब उन्हें भी खेलने दो।

## सहनशीलता का सबक

सही भावनात्मक विकास के लिए बच्चे को सहनशीलता का सबक सिखाना ज़रूरी है। इससे उसमें मुश्किल स्थितियों का सामना करने की क्षमता विकसित होती है। उसे यह एहसास दिलाना बहुत ज़रूरी है कि कोई भी व्यक्ति परफेक्ट नहीं होता। इसलिए अगर किसी ग़लती पर बड़े तुम्हें डांटते हैं तो उनसे नाराज़ होने के बजाय अपनी ग़लतियों को सहजता से स्वीकारते हुए, उन्हें सुधारने की कोशिश करनी चाहिए। छोटे-छोटे घरेलू कार्यों में बच्चों से मदद लेनी चाहिए। इससे उनमें अच्छी आदतों का विकास होगा।

### यह भी न भूलें

- दूसरों का मज़ाक उड़ाना,उनकी बुराई करना, झूठ बोलना जैसी आदतें बच्चे अपने पेरेंट्स से ही सीखते हैं। इसलिए उनके सामने ऐसा कोई व्यवहार न करें।
- अगर वह दूसरों को साथ बुरा व्यवहार करता है तो उसे सॉरी बोलने को कहें।
- परिवार के बुजुर्ग सदस्यों के साथ सहयोगपूर्ण रवैया अपनाएं और उसे भी ऐसा ही करने को प्रेरित करें।
- जब भी वह कोई अच्छा कार्य करे तो उसे शाबाशी देना न भूलें।

## सहज हो संवाद

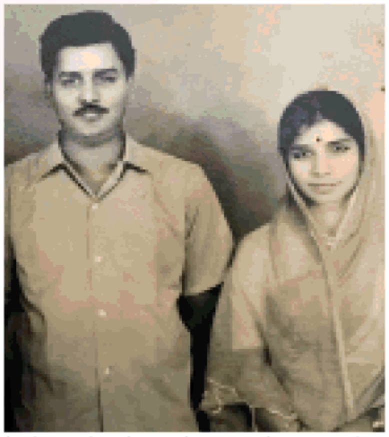
आजकल माता-पिता के पास बच्चों के साथ बातचीत के लिए समय नहीं होता। उनके मन में ढेर सारी बातें होती हैं, जिन्हें वे पेरेंट्स को बताना चाहते हैं। इसलिए उनसे बातचीत के लिए समय ज़रूर निकालें। इस तरह अगर आप इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगे तो निश्चित रूप से आपका बच्चा संवेदनशील और समझदार बनेगा। ●

**सखी फीचर्स**

*सर गंगाराम हॉस्पिटल की क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ.आरती आनंद से बातचीत पर आधारित*

**जब मन में अपने साथी के प्रति सच्चा प्रेम और समर्पण हो तो ज़िंदगी का सफ़र बहुत सुहाना लगता है। हिंदी की वरिष्ठ लेखिका डॉ.सूर्यबाला और उनके इंजीनियर पति राजकुमार लाल का दांपत्य जीवन भी कुछ ऐसी ख़ुशनुमा यादों से सराबोर है, जो हमें इस बात का एहसास दिलाती हैं कि व्यक्तित्व की सरलता पति-पत्नी के रिश्ते को और भी ख़ूबसूरत बना देती है।**

# कितना सुखद है यह बंधन



वे भी क्या दिन थे : पुराने एलबम से एक तसवीर

एक ज़माना ऐसा भी था, जब माता-पिता संतान के लिए जीवनसाथी का चुनाव करते थे और शादी के बाद पति-पत्नी दोनों को दिलों में इस ज़िम्मेदारी का एहसास होता था कि हमें एक-दूसरे का ख़याल रखना चाहिए। जी हां, यहां हम बात कर रहे हैं 1960 के दशक की। हिंदी की वरिष्ठ रचनाकार डॉ.सूर्यबाला और उनके पति राजकुमार लाल एक साथ 58 वसंत देख चुके हैं और अब तो दोनों एक-दूजे के रंग में रंग गए हैं। यहां वे इस ख़ूबसूरत यात्रा से जुड़े कुछ यादगार लमहों को साझा कर रहे हैं, आपके साथ।

## अतीत के गलियारे से

**सूर्यबाला :** हम चार बहनें हैं और हमारा एक छोटा भाई है। जब मैं छठी कक्षा में पढ़ती थी, तभी हमारे पिताजी का स्वर्गवास हो गया। वह शिक्षा विभाग में अधिकारी थे। परिवार में पढ़ने-लिखने का माहौल था। मेरी मां बहुत दूरदर्शी महिला थीं, पिताजी के निधन के बाद उस ज़माने में भी उन्होंने हम बहनों को उच्च शिक्षा हासिल करने के लिए प्रेरित किया।

**राजकुमार लाल :** मैं मूलतः उत्तर प्रदेश के एक छोटे से गांव सैदपुर (गाजीपुर) का रहने वाला हूं, पर हमारे परिवार में सभी लोग शिक्षित थे। कुल चार भाई-बहनों में मैं सबसे बड़ा हूं। मेरे बाद दो भाई हैं और सबसे छोटी बहन है। हमारी जीवनशैली बहुत सीधी-सादी थी, लेकिन हमारे पिता जी शिक्षा के महत्व को समझते थे, इसलिए उन्होंने आगे की पढ़ाई में लिए मुझे वाराणसी भेजा।

## ऐसे हुई बात पक्की

**सूर्यबाला :** यह उन दिनों की बात है, जब मैं पीएचडी कर रही थी। हमारे एक किरायेदार ने मां को इनके बारे में यह बताया कि हमारे दूर के रिश्ते के एक भाई मर्चेंट नेवी में इंजीनियर

हैं। हम चाहते हैं कि मिनी (घर पर लोग मुझे इसी नाम से पुकारते थे) की शादी उनसे ही हो जाए। दोनों की जोड़ी बहुत अच्छी लगेगी। शुरू में मुझे उनकी बातों पर यक़ीन नहीं हुआ। मुझे लगा कि लड़का इतने बड़े पद पर है तो उसके परिवार वाले मुझसे उसकी शादी क्यों कराना चाहेंगे? ख़ैर उन दिनों मैं पत्र-पत्रिकाओं कहानियां और कविताएं लिखती थी। अकसर मेरी रचनाएं फ़ोटो-परिचय के साथ प्रकाशित होती थीं। जब दोनों परिवारों के बीच रिश्ते की बात चल रही थी तो मेरी ससुराल वालों को उनके किसी रिश्तेदार ने अख़बार दिखाकर उन्हें मेरे बारे में बताया। इससे वे इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने शादी के लिए तुरंत हां कर दी। हमारी शादी में पारंपरिक रूप से 'लड़की दिखाने' वाली औपचारिकता की ज़रूरत नहीं पड़ी और 8 जून, 1963 को हमारा विवाह हो गया।

**राजकुमार लाल :** मुझे अपने माता-पिता पर पूरा भरोसा था कि वह मेरे लिए अच्छी जीवनसंगिनी का चुनाव करेंगे। मर्चेंट नेवी की जॉब में बार-बार घर आना संभव नहीं होता। घर के लोगों ने मुझे बताया कि लड़की बहुत सुंदर, संस्कारी और सुशील है। बस, मेरे लिए इतना ही जानना काफ़ी था और मैं शादी के लिए तैयार हो गया।

## दो परिवारों का मिलन

**सूर्यबाला :** अकसर लोग ऐसा कहते हैं कि विवाह केवल दो दिलों का नहीं, बल्कि दो परिवारों का भी मिलन होता है। इसी संदर्भ में मुझे एक वाक़या याद आता है। जब मेरा रिश्ता तय हो गया तो विवाह-समारोह में ख़र्च करने के लिए पैसों की ज़रूरत था। मां के पास एक छोटा-सा मकान था, वह उसे बेचकर पैसों का प्रबंध करने जा रही थीं। जब ससुराल वालों को इस बात की भनक लगी तो उन्होंने साधिकार भाव से मां को ऐसा करने से रोक दिया। उनका कहना था कि यह हमारा सौभाग्य है कि हमें इतनी अच्छी बहू मिल रही है। हमें और कुछ नहीं चाहिए।

**राजकुमार लाल :** सूर्यबाला जी वाराणसी शहर में पली-बढ़ी थीं, लेकिन इन्होंने बिना किसी शिकायत के हमारे ग्रामीण रीति-रिवाजों को अपना लिया और जल्द ही हमारे परिवार में घुल-मिल गईं। उन दिनों ये रिसर्च कर रही थीं। काशी हिंदू विश्वविद्यालय हमारे घर से काफ़ी दूर था, फिर भी कॉलेज या लाइब्रेरी के लिए घर से बाहर निकलते समय ये घूंघट करना नहीं भूलतीं और कैंपस के क़रीब पहुंचने के बाद अपना घूंघट हटाती थीं। हमारे परिवार की ओर से इन पर ऐसा करने के लिए कोई दबाव नहीं था, फिर भी ये अपनी मर्ज़ी से सास-ससुर की भावनाओं का सम्मान करती थीं।

परिवार के साथ छुट्टियों का लुत्फ़ ( दूसरी पंक्ति में सबसे दाएं )

## ज़रूरी है भावनाओं का सम्मान

**सूर्यबाला :** हम दोनों ही एक-दूसरे को अपने ढंग से जीने की पूरी आज़ादी देते हैं। ये इस बात का पूरा ध्यान रखते हैं कि मेरे लेखन कार्य में कोई व्यवधान न पहुंचे। मेरे लेखन में हमेशा इनका भावनात्मक सहयोग रहा है। यह बात मैं बड़े गर्व के साथ कहती हूं कि मेरी अधिकतर रचनाओं के पहले पाठक और श्रोता मेरे पति ही होते हैं। अपनी एक किताब के समर्पण पृष्ठ पर मैंने इनके लिए लिखा है कि आपने लेखिका नहीं बल्कि, एक स्त्री को इतना सम्मान दिया कि मेरे दिल में सात जन्मों तक आपके साथ रहने की कामना है।

**राजकुमार लाल :** मुझे ऐसा लगता है कि हम दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। मैं बहुत कम बोलता हूं, लेकिन सूर्यबाला जी बिना कहे ही मेरे दिल की हर बात समझ जाती हैं। हमारे रिश्ते में बहुत सहजता है। इतने लंबे समय तक साथ रहने के बाद सही मायने में पति-पत्नी एक-दूसरे के बहुत अच्छे दोस्त बन जाते हैं।

## नयी गृहस्थी की ज़िम्मेदारियां

**सूर्यबाला :** जब मेरी शादी हुई थी, तब मैं रिसर्च कर रही थी, उन्हीं दिनों हमारी प्रिंसिपल ने मुझसे अपने ही कॉलेज की छात्राओं को पढ़ाने के लिए कहा। जब मैंने अपने सास-ससुर से पूछा तो उन्होंने मुझे सहर्ष अनुमति दे दी। जब मैं कॉलेज जाती तो मेरी अनुपस्थिति में सासू मां बड़े जतन से तीनों बच्चों (दो बेटे और एक बेटी) की देखभाल करतीं। कॉलेज से लौटने के बाद घर के कामकाज में मैं उनकी मदद करती थी। उन दिनों पतिदेव ज़्यादातर शिप पर ही रहते थे। इसी वजह से मैं भी उनके साथ लगभग आधी दुनिया घूम चुकी हूं। अब मेरे दोनों बेटों और बेटी का विवाह हो चुका है। छोटा बेटा अमेरिका में रहता है। कोरोना-काल से पहले हम अकसर वहां जाते थे। अमेरिका प्रवास के अनुभवों पर आधारित मेरी किताब 'कौन देश को वासी : वेणु की डायरी' को पाठकों की भरपूर सराहना मिली।

**राजकुमार लाल :** मेरी जॉब ऐसी थी कि मैं अकसर घर से दूर शिप पर ही रहता था। ऐसे में सूर्यबाला जी ने अकेले ही गृहस्थी की सारी ज़िम्मेदारियों का निर्वाह बड़ी कुशलता के साथ किया। अपनी जॉब की वजह से मैं बच्चों को ज़्यादा समय नहीं दे पाता था, उन दिनों मेरे माता-पिता सूर्यबाला जी के साथ रहते थे। इसलिए उन्हें परवरिश के लिए स्वस्थ पारिवारिक माहौल मिला।

## अलग हैं हमारी आदतें

**सूर्यबाला :** मुझे ज़्यादा बोलने की आदत है, जबकि पतिदेव बहुत शांत स्वभाव के हैं। अगर कभी किसी बात पर मुझे ग़ुस्सा आता है तो बोलने के बाद ख़ुद ही चुप हो जाती हूं क्योंकि क्योंकि ये मौन रहकर ही मुझे परास्त कर देते हैं और माफ़ी भी मुझे ही मांगनी पड़ती है।

**राजकुमार लाल :** अगर मुझे ज़्यादा बोलना पसंद नहीं है तो सूर्यबाला जी इस बात को लेकर कभी कोई शिकायत नहीं करतीं। इसी तरह जब ये ज़्यादा बोलती हैं तो मैं भी इनकी बातों का बुरा नहीं मानता। इस तरह पसंद और आदतें अलग होने के बावजूद हमारे रिश्ते में प्रेम बना रहता है। ●

**संध्या रानी**

**हर व्यक्ति प्रसन्न रहना चाहता है। इसके लिए तन-मन का स्वस्थ होना बहुत ज़रूरी है, पर कुछ लोग अपनी सेहत संबंधी समस्याओं पर ख़ुलकर बात नहीं कर पाते। *सखी* के इस नियमित स्तंभ में एक्सपर्ट्स पैनल द्वारा रीडर्स को शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य और सेक्स संबंधी समस्याओं से जुड़े उन सभी सवालों के जवाब मिल जाएंगे, जो अकसर उनके मन में उठते हैं।**

## मनोविज्ञान

### पैनिक डिसार्डर

**कुछ लोग छोटी-छोटी बातों पर बहुत ज़्यादा नर्वस हो जाते हैं और घबराहट की वजह से कोई निर्णय नहीं ले पाते। क्या यह किसी मनोवैज्ञानिक समस्या का लक्षण है?**

किसी गंभीर परिस्थिति में थोड़ी घबराहट स्वाभाविक है, लेकिन हर बात पर बहुत ज़्यादा नर्वस होना पैनिक डिसार्डर नामक मनोवैज्ञानिक समस्या का लक्षण हो सकता है।

**कारण :** चिंता, भय, घबराहट, ग़ुस्सा, गहरी उदासी, शक की आदत और भावनात्मक असंतुलन जब एक सीमा से अधिक बढ़ जाए तो व्यक्ति में इस मनोवैज्ञानिक समस्या के लक्षण प्रकट हो सकते हैं। जब नर्वस सिस्टम में सिम्पथेटिक टोन बढ़ जाता है, तब भी ऐसी समस्या होती है। इसके अलावा लो ब्लड शुगर, थायरॉयड ग्लैंड की अत्यधिक सक्रियता या दिल से संबंधित कोई समस्या होने पर भी पैनिक डिसॉर्डर की आशंका बढ़ जाती है।

**लक्षण :** कमज़ोरी, अनावश्यक थकान, हाथ-पैर कांपना, पसीना आना,आंखों के आगे अंधेरा छाना, बोलते वक़्त ज़ुबान लड़खड़ाना, दिल की धड़कन बढ़ना आदि।

**बचाव एवं उपचार :** अगर समस्या से संबंधित कोई भी लक्षण नज़र आए तो उसके बारे में परिवार के सदस्यों के बात करें और विशेषज्ञ से सलाह लें। लक्षणों की गंभीरता को देखते हुए इसका उपचार किया जाता है। ज़रूरत पड़ने पर कुछ एंटी डिप्रेज़ेंट दवाएं भी दी जाती हैं। काउंसलिंग और कॉग्नेटिव बिहेवियर थेरेपी की मदद से पीड़ित व्यक्ति में यह समझ विकसित की जाती है कि जब भी कोई समस्या आए तो घबराने के बजाय तार्किक ढंग से उसका हल ढूंढने की कोशिश करनी चाहिए। एक्सपोज़र थेरेपी भी कारगर साबित होती है।

**डॉ. नंद कुमार**
प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, एम्स दिल्ली

## स्त्री स्वास्थ्य

### ल्यूकोरिया

**अधिकतर स्त्रियां वजाइना से व्हाइट डिस्चार्ज की शिकायत करती हैं। क्या यह किसी बीमारी का लक्षण है?**

वास्तव में यह कोई गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इसके बारे में स्त्रियों के बीच कई भ्रामक धारणाएं प्रचलित हैं। दरअसल स्त्रियों के वजाइना में ल्यूब्रिकेशन बनाए रखने के लिए सफ़ेद रंग के चिपचिपे पदार्थ का हलका सिक्रीशन होता है। यह प्रक्रिया स्वाभाविक है। पीरियड्स या सहवास से पहले होने वाला इसका सिक्रीशन दर्द से बचाव में मददगार होता है, लेकिन कई बार बैक्टीरियल या फंगल इन्फेक्शन की वजह से भी ऐसा डिस्चार्ज होता तो ऐसी अवस्था को ल्यूकोरिया कहा जाता है।

**प्रमुख लक्षण :** अधिक मात्रा में और लंबे समय तक डिस्चार्ज, खुजली, जलन, पेट के निचले हिस्से और कमर में दर्द, बार-बार टॉयलेट जाना। आमतौर पर यह डिस्चार्ज सफ़ेद और गंधहीन होता है, पर संक्रमण होने पर इसकी रंगत में बदलाव के साथ बदबू भी आने लगती है। चक्कर आना, आंखों के आगे अंधेरा छाना और जी मिचलाना आदि।

**कारण :** पर्सनल हाइजीन की कमी, कुपोषण और रक्ताल्पता, कमज़ोर इम्यून सिस्टम, ओबेसिटी, डायबिटीज़, यूटीआई, फंगल या यीस्ट इंफेक्शन की वजह से भी यह समस्या हो सकती है।

**बचाव एवं उपचार :** अधिक डिस्चार्ज होने पर सर्वाइकल कैंसर की आशंका हो सकती है, ऐसी स्थिति में तीन साल के अंतराल पर पेपस्मीयर टेस्ट करना ज़रूरी है। संक्रमण होने पर कुछ ख़ास तरह के टैब्लेट्स दिए जाते हैं, जिन्हें प्रभावित हिस्से के भीतर रखना होता है। अगर इससे कोई लाभ न हो तो खाने के लिए एंटीबायोटिक्स भी दी जाती हैं। उपचार के बाद यह समस्या शीघ्र ही दूर हो जाती है।

**डॉ. रितु सेठी**
सीनियर कंसल्टेंट, गायनेकोलॉजिस्ट, क्लाउड-9 हॉस्पिटल गुरुग्राम

## व्यक्तिगत समस्या

### प्रसव के बाद सहवास

**अधिकतर स्त्रियां यह जानना चाहती हैं कि नॉर्मल या सिज़ेरियन डिलीवरी के कितने दिनों के बाद सहवास सुरक्षित है और इस दौरान उन्हें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?**

नॉर्मल डिलीवरी के बाद गर्भाशय में काफ़ी बदलाव होते हैं। इसलिए अगर कोई स्त्री स्वस्थ और सहज महसूस करे तो प्रसव के तीन-चार हफ़्ते बाद वह सहवास कर सकती है। अगर पीठ के बल लेटकर परेशानी महसूस हो तो लेटरल पोज़िशन या विमेन ऑन टॉप पोज़िशन को अपनाया जा सकता है, लेकिन संक्रमण से बचाव के लिए प्रोटेक्शन का इस्तेमाल करना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान स्त्री के शरीर में एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरॉन जैसे हॉर्मोंस का सिक्रीशन अधिक मात्रा में होता है, जो डिलीवरी के बाद घट जाता है। ये दोनों हॉर्मोन यौन उत्तेजना के लिए ज़रूरी होते हैं। इनका स्तर सामान्य होने में कई बार 6 महीने लग जाते हैं। सिज़ेरियन डिलीवरी के बाद गर्भाशय को नार्मल स्थिति में लौटने में लगभग 6 सप्ताह लग जाते हैं, इस अवधि में सहवास से दूर रहना चाहिए। छह माह के बाद भी पति को इस बात का ध्यान ज़रूर रखना चाहिए कि इससे पत्नी को कोई तक़लीफ़ न हो। प्रसव के बाद इस प्रक्रिया के लिए स्त्री का शरीर और मन पूरी तरह तैयार नहीं होता, इसलिए शुरुआत में कोई जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। इंटरकोर्स से पहले फोरप्ले में ज़्यादा समय बिताएं, इससे वजाइना में स्वाभाविक ल्यूब्रिकेशन पैदा होता है। ज़रूरत महसूस होने पर डॉक्टर की सलाह पर किसी ल्यूब्रिकेंट क्रीम का भी प्रयोग किया जा सकता है। डिलीवरी के बाद पति-पत्नी को इस मुद्दे पर खुलकर बात करनी चाहिए ताकि यौन क्रिया को नये सिरे से आनंददायक बनाया जा सके।

**डॉ. राजिन्द्र यादव**
डायरेक्टर एंड एचओडी यूरोलॉजी, फोर्टिस हॉस्पिटल, शालीमार बाग, दिल्ली

# अखरोट खाएं कोलेस्ट्रॉल घटाएं

खानपान की ग़लत आदतों और अनियमित दिनचर्या के कारण आजकल अधिकतर लोग बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) के बढ़ते लेवल से परेशान रहते हैं। ऐसी समस्या से ग्रस्त लोगों के लिए एक अच्छी ख़बर यह है कि अखरोट के नियमित सेवन से इस समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है। हाल ही में यूनिवर्सिटी ऑफ जॉर्जिया के कालेज ऑफ फैमिली एंड कंज़्यूमर साइंसेज के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक अध्ययन के बाद यह तथ्य सामने आया है। उन्होंने अपने अध्ययन के लिए 30 से 75 वर्ष आयु-वर्ग के 52 ऐसे लोगों को चुना, जिनमें हृदय-रोग की आशंका थी। शोधकर्ताओं ने अध्ययन में शामिल लोगों को आठ सप्ताह तक अखरोट खाने को दिया गया। फिर उनके कुल कोलेस्ट्रॉल लेवल, ख़ासतौर पर बैड कोलेस्ट्रॉल यानी लो डेंसिटी लिपिड प्रोफाइल के लेवल में लगभग 6 से 9 प्रतिशत तक गिरावट देखी गई। इसी नतीजे के आधार पर वैज्ञानिकों ने यह दावा किया कि अखरोट का नियमित सेवन मानव शरीर में एलडीएल के स्तर को घटाने में मददगार होता है। बैड कोलेस्ट्रॉल का बढ़ता स्तर कुछ समय के बाद हृदय-रोग का कारण बन जाता है, इसीलिए अगर आप ऐसी समस्या से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अपनी डाइट में अखरोट को प्रमुखता से शामिल करें। रोज़ाना सुबह खाली पेट इसका सेवन सेहत के लिए बहुत फ़ायदेमंद साबित होता है।

## डॉक्टर की राय

यह रिसर्च बिलकुल सही है। अखरोट में मौजूद ओमेगा-3 बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) के स्तर को बढ़ने से रोकता है। शाकाहारी लोगों के लिए अखरोट हेल्दी फैटी एसिड का बहुत अच्छा स्रोत है। अच्छी सेहत के लिए रोज़ाना दो अखरोट का सेवन पर्याप्त है। खाने से पहले इसे बादाम की तरह भिगोने की ज़रूरत नहीं होती।

**नेहा पठानिया, डाइटीशियन, पारस हॉस्पिटल, गुरुग्राम**

# गर्भावस्था में डायबिटीज़ है नुक़सानदेह

आजकल युवाओं में डायबिटीज़ की समस्या तेज़ी से बढ़ रही है। वैसे तो यह सभी के लिए नुक़सानदेह है, लेकिन युवतियों को इसके प्रति विशेष रूप से सचेत रहना चाहिए। जनरल ऑफ द यूरोपियन एसोसिएशन फॉर द स्टडी में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक़ अगर प्रेग्नेंसी के दौरान किसी स्त्री को ऐसी समस्या हो तो इसकी वजह से गर्भस्थ शिशु को रिफ्रेक्टिव एरर नामक समस्या हो सकती है। दरअसल, यह नज़र से जुड़ी समस्या है, जिसमें आंखों के रेटिना पर सही प्रतिबिंब नहीं बनता और चीज़ें धुंधली नज़र आती हैं। अध्ययन में यह जानकारी मिली है कि जिन गर्भवती स्त्रियों को डायबिटीज़ की समस्या होती है गर्भावस्था के दौरान उनके गर्भस्थ भ्रूण के रक्त में भी शुगर लेवल बढ़ सकता है। ऐसी स्थिति गर्भस्थ शिशु की आंखों के रेटिना और नर्व्स के लिए नुक़सानदेह साबित हो सकती है। इसी वजह से जन्म के बाद शिशु को रिफ्रेक्टिव एरर नामक दृष्टिबाध्यता हो सकती है। इसलिए संतुलित खानपान और एक्सरसाइज़ से शुगर लेवल को नियंत्रित रखना बहुत ज़रूरी है। अगर किसी युवती को ऐसी समस्या हो तो कंसीव करने से पहले उसे डॉक्टर से सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

## डॉक्टर की राय

हां, अगर प्रेग्नेंसी के दौरान अगर किसी स्त्री का शुगर लेवल अधिक हो तो जन्म के बाद शिशु को भी जन्मजात रूप से जुवेनाइल डायबिटीज़ की समस्या हो सकती है, जिसे दृष्टिबाध्यता और ओबेसिटी के लिए भी ज़िम्मेदार माना जाता है।

**डॉ.एकता बजाज, वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ, उजाला सिग्नस हॉस्पिटल, दिल्ली** ●

ये एक्सपर्ट्स के निजी विचार हैं और इन पर किसी भी प्रकार की आपत्ति के लिए पत्रिका उत्तरदायी नहीं होगी।
संपादक

**अगर पार्टनर और आपका अलग-अलग स्वभाव दांपत्य संबंधों की मिठास को कम कर रहा हो, तो यहां दिए जा रहे टिप्स आज़माकर देखिए। कुछ ही दिनों में रिश्ते की ख़ुशहाली लौट आएगी।**

# जब स्वभाव हों अलग-अलग

आकाश और अनविता की पारिवारिक पृष्ठभूमि, पढ़ाई-लिखाई और प्रोफेशन दोनों अलग-अलग थे। ज़िदंगी के प्रति उनका नज़रिया भी भिन्न था। आकाश सादगी पसंद थे तो अनविता को शानोशौकत लुभाती थी। आकाश को अपने एकांत में सिमटे रहना भाता था तो अनविता को ने-नये लोगों से मिलना जुलना। व्यक्तित्व और स्वभाव के इस अंतर की वजह से अकसर दोनों के बीच किसी एक बात पर सहमति नहीं बन पाती थी। जैसे बेटी अव्या के बर्थडे वाले दिन आकाश उसे परिवार के साथ कहीं घुमाकर लाना चाहते थे, वहीं अनविता का मन होटल में शानदार पार्टी का था। कई दिन तक लगातार बातचीत के बाद भी जब इस मुद्दे पर सहमति नहीं बनी तो अव्या मायूस हो गई। पोती को उदास देखकर दादी ने ही बीच का रास्ता सुझाया, जिसके तहत पहले अव्या का बर्थडे घर पर मना और फिर वीकेंड पर पूरा परिवार पास के एक रिजॉर्ट में घूमने गया।

घर के बुज़ुर्ग की समझदारी से अव्या का बर्थडे तो हंसी-खुशी मन गया। लेकिन हमारे आसपास आकाश और अनविता जैसे बहुत-से दंपती हैं, जिनकी अलग-अलग सोच रिश्ते में टकराव का कारण बनती है।

## क्या हैं कारण

काउंसलर्स के मुताबिक़ अलग-अलग सोच और स्वभाव वाले दंपती के बीच खिंचाव तभी आता है जब पति-पत्नी में से किसी एक का सामाजिक-आर्थिक प्रभाव ज़्यादा होता है और वह ख़ुद को श्रेष्ठ समझता है। इससे पार्टनर हीनभावना का शिकार हो जाता है और वह हर बात पर अपने को दूसरे से कमतर समझने लगता है। धीरे-धीरे इसका प्रभाव उसकी सोशल लाइफ एवं वर्कप्लेस परफॉरमेंस में भी दिखाई देता है। ऐसे में अगर बच्चों की निगाह में भी उसकी अहमियत कम होने लगती है, तो वह बेचैन हो उठता है। धीरे-धीरे व्यक्तित्व कुंठित हो जाता है। इस स्थिति को संभालने का सबसे अच्छा तरीक़ा धैर्य और समझदारी है। इसके अलावा यहां दिए जा रहे टिप्स भी रिश्ते में ख़ुशहाली बनाए रखने में मददगार हो सकते हैं।

### कुछ महत्वपूर्ण बातें

- कभी भी एक-दूसरे का मूल स्वभाव बदलने की कोशिश न करें।
- कोई भी व्यक्ति परफेक्ट नहीं होता। इसलिए अपने पार्टनर को उसके गुण-दोषों के साथ समग्रता में स्वीकारें।
- अपने साथी की भावनाओं का सम्मान करें।

## स्पेस दें

हर व्यक्ति की अपनी सोच और पसंद-नापसंद होती है। उसमें बदलाव की कोशिश उसे असहज कर सकती है। इसलिए कभी भी पार्टनर को अपने मुताबिक़ मोड़ने या अपने विचार उस पर थोपने की कोशिश न करें। उन्हें थोड़ा स्पेस दें।

## तलाशें बीच का रास्ता

अगर पार्टनर के साथ अधिकतर मसलों पर सहमति नहीं बनती तो मनमुटाव के बजाय बीच का रास्ता तलाशें। जैसे अगर पार्टनर को पार्टी में जाना पसंद नहीं और आप उनके साथ ही बेस्ट फ्रेंड को बर्थडे गिफ्ट देना चाहती हैं, तो पार्टी शुरू होने से कुछ देर पहले उनके साथ फ्रेंड को शुभकामनाएं देकर आ सकती हैं। इससे उनकी बात का सम्मान भी रहेगा और दोस्त के बर्थडे पर उससे मिलना भी हो जाएगा।

## समझदारी से काम लें

भले ही अलग-अलग सोच-स्वभाव के कारण पार्टनर और आपके बीच मतभेद हों, लेकिन कभी भी उन्हें बच्चों के सामने ज़ाहिर न होने दें और न ही उनके सामने पार्टनर की अवेहलना करें। दरअसल, बच्चे आमतौर पर फ़ैसले लेने वाले पेरेंट को ही महत्व देते है और उन्हें अपना रोल मॉडल मानते हैं। ऐसे में अगर आप उन्हें सम्मान नहीं देंगे तो बच्चे भी उन्हें गंभीरता से नहीं लेंगे, जिसके आगे चलकर गंभीर परिणाम सामने आ सकते हैं।

## समझे संवाद का महत्व

अलग-अलग स्वभाव के लोगों के बीच छोटी-छोटी बातों पर असहमति स्वाभाविक है। कई बार असहमति की वजह से रिश्ते में अबोलापन पसर जाता है। यह स्थिति रिश्ते के लिए घातक हो सकती है। इसलिए कभी भी अपने और पार्टनर के बीच मौन को न पसरने दें। हर हाल में बातचीत जारी रखें। ●

**सखी फीचर्स**

*काउंसलर प्रांजलि मल्होत्रा से बातचीत पर आधारित*

**कहानी** संगीता माथुर

# तमाचा

**ज़िंदगी में दौलत बहुत कुछ होते हुए भी सब कुछ नहीं होती। इंसान को हर वक़्त पता होता है कि उसके पास कितनी संपत्ति है, लेकिन अपनी सारी जमापूंजी ख़र्च करके भी, वह यह नहीं जान सकता कि उसके पास कितना वक़्त है। दांपत्य की इमारत भी धन की नहीं, परस्पर सम्मान और स्वाभिमान की नींव पर टिकी होती है।**

अपने चैंबर में पहुंचकर दिव्या काम शुरू करने का मन बना ही रही थी कि पीए ने आकर विज़िट्र्स की सूची आगे रख दी। एक नाम पढ़कर दिव्या चौंक उठी और तुरंत उसे अंदर भेजने को कहा। ज्योति वाइफ ऑफ सिद्धांत मिश्रा। उसकी उत्सुक निगाहें उसी क्षण से दरवाज़े पर टिक गई थीं। 'कैसी दिखती होगी सिद्धांत की पत्नी? उससे ज़्यादा सुंदर तो क्या ही होगी? सिद्धांत भी साथ आया है क्या? पर आया होता तो स्लिप उसी के नाम से होती, दिव्या के दिमाग़ की खिड़कियां एक-एक कर खुलनी आरंभ ही हुई थीं कि इतने में चैंबर का दरवाज़ा खोलकर आगंतुक स्त्री अंदर ही आ गई। साधारण चेहरे-मोहरे की ज्योति को देखकर दिव्या के अशांत मन को भरपूर राहत मिली। पर सिद्धांत को न पाकर निराशा हुई। अपने भावों पर क़ाबू पाते हुए उसने केस की जानकारी लेनी शुरू की।

संगीता माथुर

'सिद्धांत एक प्राइवेट कॉलेज में प्रोफेसर है। ईमानदार और मेहनती सिद्धांत को कॉलेज के मालिक ने किसी वित्तीय अनियमितता के केस में आगे कर फंसा दिया था और ख़ुद बड़ी ही चालाकी से किनारे हो लिया था... हमारे पास बचाव हेतु कोई ख़ास साक्ष्य नहीं हैं, क्योंकि आप तो जानती हैं सिद्धांत चालाकी से कोसों दूर रहने वाला सीधा-सादा इंसान है।'

'हूं तो मोहतरमा इतना तो जानती है कि मैं और सिद्धांत एक-दूसरे को अच्छे से जानते हैं... सिर्फ़ इतना ही या बाक़ी सब कुछ भी?' मन ही मन विचार करती दिव्या के मन की बात अचानक जुबां से फूट पड़ी, 'पर सिद्धांत क्यों नहीं आया?'

'उनकी मानसिक स्थिति ठीक नहीं चल रही है। घर से बाहर क़दम रखे अरसा हो गया है। उन्हें लगता है हर कोई व्यंग्यात्मक निगाहों से उन्हें ही ताक रहा है... मानो कह रहा हो बड़ा सिद्धांतवादी बनता है, सौ-सौ चूहे खाय बिल्ली हज को चली... कहां तो पहले उनके विद्यार्थी उन्हें कहीं भी देखते ही भागकर आकर उनके चरण छू लेते थे और अब तिरछी निगाहों से उन्हें घूरते हुए टिप्पणियां करके निकल जाते हैं। सिद्धांत अंदर से बिलकुल टूट गए हैं। मुझसे उनकी हालत देखी नहीं जा रही। इसलिए मैंने शहर की सबसे मशहूर वकील यानी आपके माध्यम से केस लड़ने का निर्णय लिया है। अब तक अर्जित समस्त धनसंपत्ति लगाकर भी मैं उन्हें उनका खोया सम्मान और आत्मविश्वास पुनः दिलाना चाहती हूं। मैं एक स्कूल टीचर हूं। एक शिक्षक के लिए उसके विद्यार्थियों द्वारा उसे दी गई इज़्ज़त कितना मायने रखती है, जानती हूं। सिद्धांत पहले तो ना-नुकुर करते रहे, पर अंततः मैंने उन्हें मना ही लिया। आपकी क़ाबिलियत पर उन्हें भी पूरा भरोसा है।'

दिव्या का चेहरा दर्प से दमक उठा था। सिद्धांत द्वारा की गई प्रशंसा आज भी उसके लिए कितनी अहमियत रखती है, उसके चेहरे को देखकर सहज ही अनुमान लगाया जा सकता था। वह जानना चाहती थी कि सिद्धांत ने और क्या-क्या बताया है, उसे उसके बारे में? क्या सिद्धांत ने अपनी पत्नी को बताया होगा कि उन दोनों के बीच का रिश्ता दोस्ती से कहीं आगे बढ़ चुका था।

ज्योति बाहर काउंटर पर अग्रिम फीस जमाकर लौट चुकी थी, लेकिन अतीत में पहुंच चुका दिव्या का मन वर्तमान में लौटने को तैयार ही नहीं हो रहा था। सिद्धांत और वह बचपन के दोस्त, पड़ोसी सभी कुछ थे। कॉलेज तक पहुंचते-पहुंचते यह दोस्ती आकर्षण और प्रेम में तब्दील हो चुकी थी। परस्पर प्रेमपत्रों के आदान-प्रदान ने इस प्यार को परवान चढ़ा दिया था। सिद्धांत शक्ल-सूरत, पढ़ाई आदि सभी में दिव्या से बीस ही था, किंतु दिव्या को यह जानकर ठेस लगी कि सिद्धांत शोध कर शिक्षण के क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहता है। दिव्या ने उसे बहुत समझाया कि वह उसके आदर्शों की कद्र करती है, किंतु ज़िंदगी आदर्शों से नहीं चलती। पैसा ज़िंदगी में बहुत महत्वपूर्ण होता है। अतः सिद्धांत को प्रशासनिक सेवा या अन्य किसी फील्ड में अपना करियर बनाना चाहिए। बार-बार समझाने पर भी सिद्धांत अपने फ़ैसले पर अडिग रहा था, जबकि दिव्या ने आगे वकालत की पढ़ाई आरंभ कर दी। इसी बीच प्रैक्टिस के दौरान उसे नामी वकील दयाशंकरजी के साथ काम करने का मौक़ा मिला। दयाशंकरजी को वह अपने बेटे विपुल के लिए उपयुक्त लगी। विपुल व्यक्तित्व, मेधा आदि सभी स्तरों पर औसत ठहरने वाला लड़का था। दयाशंकरजी ने उसे बिज़नेस में लगवा दिया था। जहां वह पिता की दौलत और रसूख़ों के बलबूते अच्छा कर रहा था। विधुर दयाशंकरजी जब अपने बेटे के लिए दिव्या के माता-पिता से उसका हाथ मांगने आए तो एकबारगी तो स्वयं दिव्या भी भौंचक्की रह गई थी। कहां राजा भोज और कहां गंगू तेली वाली अपनी स्थिति से अवगत दिव्या और उसके माता पिता पूरे समय सकुचाए से बैठे रह गए थे। उनके जाते ही दिव्या के माता-पिता ने ढोल बजा-बजाकर पूरे मोहल्ले और नाते-रिश्तेदारों को इस रिश्ते की सूचना दे दी थी। दिव्या की सहमति उन्होंने स्वतः ही मान ली थी, बल्कि वे तो यह समझ रहे थे कि सब कुछ दिव्या की पूर्व सहमति से ही हो रहा है। दिव्या किंकर्तव्यविमूढ़ सब देखती रह गई थी। उसे लगा सब जानकर अभी सिद्धांत दौड़ा-दौड़ा उसके पास आएगा। उसके अनुसार ही चलने की गुहार लगाएगा। इस रिश्ते को ठुकरा देने का आग्रह करेगा।

सिद्धांत ने उसे अकेले में बुलाया अवश्य, पर इन सबके लिए नहीं। उसे उसके लिखे प्रेमपत्रों का पुलिंदा थमाकर, उसके सुखी वैवाहिक जीवन की कामना कर वह उलटे पैरों लौट गया था। दिव्या ठगी-सी उसे जाते देखती रह गई थी। मन किया भागकर उससे लिपट जाए, उसे हमेशा-हमेशा के लिए अपना बना लेने की गुहार लगाए। पर ईगो ने उसके कदम रोक लिए। 'जब उसे तेरी क़द्र नहीं, तो तू क्यों उसके कदमों में बिछने जा रही है? वह तेरे लायक है ही नहीं!'

विपुल के संग सात फेरे लेकर दिव्या इस आलीशान भवन की एकछत्र मालकिन बन गई थी। पिता समान ससुरजी ने ऑफिस आने-जाने के लिए एक लग्ज़री कार और यह आलीशान चैंबर उसे मुंह दिखाई में भेंट किया था। अपने निर्णय पर उस समय दिव्या घमंड से फूल उठी थी। विदाई तक उसकी दर्प भरी निगाहें सिद्धांत को खोजती रही थीं, लेकिन वह कहीं नज़र नहीं आया था। 'हुंह कहीं कोने में मुंह छुपाए अपनी कमअक्ली पर पछ्ता रहा होगा।' गर्दन झटककर उसका ख़याल दिमाग़ से निकाल दिव्या मायके की देहरी लांघ आई थी। तब से अब तक सिद्धांत से फिर मुलाक़ात का अवसर उसे नहीं मिला था। सुनने में आया था अपनी आकांक्षा अनुरूप वह एक कॉलेज में प्रोफेसर हो गया था और एक शिक्षिका से उसका विवाह भी हो गया था।

इतनी सुंदर प्रेमकहानी का इतना दुखद अंत! दिव्या जब-जब अतीत का स्मरण करती, सिद्धांत की स्मृतियां उसे विकल कर देतीं। मात्र पैसों के लिए सिद्धांत को छोड़कर क्या उसने अपने जीवन की सबसे बड़ी भूल नहीं कर दी है? पैसे तो वह अपनी वक़ालत से भी अच्छे ख़ासे कमा रही है। विपुल का बिजनेस भी अच्छा चल रहा है। वह उसका पूरा ख़याल भी रखता है। पर...फिर भी अंतरंग क्षणों में क्यों उसका मन सिद्धांत की कल्पना करने लगता है? क्यों कुछ अवसरों पर निर्णय लेते समय उसे सिद्धांत की कमी बेइंतहा महसूस होती है? क्यों सबके बीच होते हुए भी वह ख़ुद को एकदम तनहां पाती है?

पीए ज्योति द्वारा दी गई अग्रिम फीस का लिफ़ाफ़ा दिव्या की टेबल पर रखकर चला गया तो उसकी चेतना लौटी।

'अरे उसे ये सब देने की कहां ज़रूरत थी?... अगली बार मिलेगी तो लौटा दूंगी... नहीं, सिद्धांतवादी खुद्दार सिद्धांत को यह कभी पसंद नहीं आएगा। वह अवश्य दूसरा वकील

कर लेगा। पैसों के लिए एक बार उसे खो चुकी हूं। अब फिर से वही ग़लती नहीं दोहराऊंगी। सिद्धांत को जीतना है तो मुझे हर हाल में उसका केस जीतना होगा।'

दिव्या केस की स्टडी में व्यस्त हो गई। हालांकि सिद्धांत के पक्ष में कोई महत्वपूर्ण साक्ष्य नहीं थे। किंतु उसकी सच्चाई और ईमानदारी ही उसका सबसे बड़ा साक्ष्य था और इसी आधार पर दिव्या अपनी रणनीति तैयार कर केस को मजबूती प्रदान करने में जुट गई। दो पेशियों में ही केस का पलड़ा दिव्या की ओर झुकने लगा था। चौथी और अंतिम पेशी में तो उसने सिद्धांत को स्पष्ट जीत दिला दी थी। ख़ुशी के अतिरेक में ज्योति उठकर कोर्ट में ही उसके सीने से लग गई थी।

'आप नहीं जानतीं आपने मुझ पर कितना बड़ा उपकार किया है? बदले में मेरी जान तक हाज़िर है आपके लिए!'

'सिद्धांत आज भी नहीं आया? वह ठीक तो है न?' दिव्या की आंखें हर ओर उसे ही तलाश रही थीं।

'अब उनकी तबीयत काफ़ी बेहतर है। रही-सही कसर आज की जीत के समाचार से पूरी हो जाएगी। मैं तो चाहती हूं, जब भी वे पहली बार घर से निकलें, सबसे पहले आपको धन्यवाद करने आएं।' ख़ुशी से बावली हुई जा रही ज्योति पर बरबस ही दिव्या को प्यार उमड़ आया।

'यह भी सिद्धांत को मुझसे कम प्यार नहीं करती। वह बंदा है ही ऐसा! हर किसी को अपना बना लेता है। पर उसका पहला प्यार तो मैं ही हूं... शायद अंतिम भी! ठीक वैसे ही जैसे वह मेरा पहला और अंतिम प्यार है।'

दिव्या सिद्धांत के बारे में जितना सोचती, उसके प्रति उसकी दीवानगी उतनी ही बढ़ती जाती। जब सिद्धांत उसे धन्यवाद कहने आएगा तो कैसे कहेगा?... मैं तुम्हारा, नहीं.... आपका शुक्रिया कैसे अदा करूं?'

प्रत्युत्तर में वह इठलाकर अदा से उसकी ओर ताकेगी। वह पहले की तरह उसकी नज़रों के बाण से घायल हो उसके पास चला आएगा। नहीं आया तो वह ख़ुद सारी हया, हठ छोड़ उससे लिपट जाएगी और चुंबनों की बौछार कर उसे फिर से अपना बनाकर ही छोड़ेगी। इस ख़याल मात्र से ही दिव्या के कपोल रक्तरंजित हो उठे।

सच, कितनी अधूरी है वह सिद्धांत के बिना! अपने अधूरेपन को पूरा करने का यह मौक़ा वह कदापि हाथों से नहीं जाने देगी। लेकिन क्या ऐसा सोचकर वह पति विपुल और ज्योति के विश्वास का खंडन नहीं कर रही?... नहीं बिलकुल नहीं! बहुत जी लिया घुट-घुटकर मर्यादित जीवन! अब वह सिर्फ़ और सिर्फ़ अपने लिए जिएगी।

सोते-जागते दिव्या को सिद्धांत के ही सपने आते रहते। क्या वह ज्योति को फ़ोन करके पूछ ले कि सिद्धांत कब आएगा? नहीं! यह तो अब तक के किए कराए पर पानी फेरना होगा। उसे धैर्य रखना होगा। पहले भी अधीर होकर वह सिद्धांत को गंवा चुकी है। अब उसे पुन: पाने के लिए उसे शांति और धीरज रखना होगा। सिद्धांत भी तो उससे मिलने के लिए तड़प रहा होगा। शायद नहीं... या शायद हां?

दिव्या के इंतज़ार को अंतत: विराम लग ही गया। एक केस सुलझाकर वह अपने चैंबर में सुस्ता ही रही थी कि सिद्धांत के नाम की पर्ची आ गई। दिव्या का दिल उछलकर हलक में आ गया। धड़कनें बेक़ाबू होने लगीं। एक घूंट में उसने सामने रखा पानी का गिलास हलक के नीचे उतार लिया। अगले ही पल दरवाज़ा खोलकर सिद्धांत उसके सम्मुख खड़ा था। शरीर पहले से कुछ दुबला गया था, किंतु व्यक्तित्व अब भी उतना ही आकर्षक, सौम्य और गंभीर था। दिव्या की जिह्वा तालू से चिपककर रह गई थी।

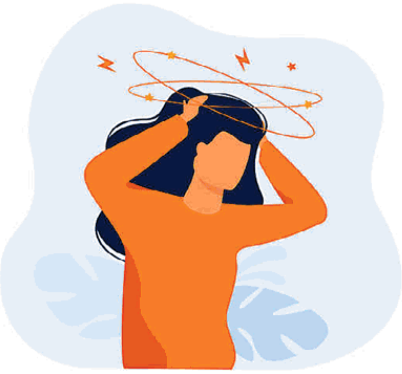
'आपकी अपेक्षा के अनुरूप धन्यवाद शायद प्रत्यक्ष न दे सकूं, इसलिए...' कहते हुए सिद्धांत ने जेब से एक सुंदर-सा लिफ़ाफ़ा निकालकर दिव्या की टेबल पर रख दिया। दिव्या के कपोल गुलाबी-गुलाबी हो उठे... एक और प्रेमपत्र। सिद्धांत ने भले ही उसके लिखे प्रेमपत्र उसे लौटा दिए थे। लेकिन दिव्या ने न केवल वे वरन उसके लिखे प्रेमपत्र भी अमूल्य थाती की तरह आज तक संभालकर रखे थे। न केवल संभालकर वरन एकांत में कभी-कभी उन्हें पढ़कर रोमांचित भी हो लेती थी।

वह कुछ कह या कर पाती इससे पूर्व ही सिद्धांत उसी तेज़ी से चैंबर से बाहर निकल गया, जितनी तेज़ी से अंदर प्रविष्ट हुआ था। दिव्या कुछ सोच पाती इससे पूर्व ही दोबारा दरवाज़ा खुला। इस बार उसका पीए था। सिद्धांत द्वारा उसे दिया गया शेष फीस का लिफ़ाफ़ा टेबल पर रख वह लौट गया। दिव्या ने उस ओर आंख उठाकर भी नहीं देखा। पीए के निकलते ही वह सिद्धांत द्वारा रखे लिफ़ाफ़े पर झपटी। अंदर एक दस हज़ार का चेक और 'अतिरिक्त धन्यवाद' लिखी काग़ज़ की पर्ची मात्र थी। पागल-सी दिव्या ने ख़त के लिए पूरा लिफ़ाफ़ा उलट-पुलट डाला। पर कहीं कुछ नहीं! हाथ में चेक थामे वह अवाक बैठी रह गई। सिद्धांत के कहे शब्द 'आपकी अपेक्षा के अनुरूप धन्यवाद' और इस 'अतिरिक्त धन्यवाद' की पर्ची का मंतव्य वह अब समझी थी। ज़िंदगी में इतना करारा तमाचा उसे अब तक नहीं पड़ा था। ●

**सभी पेंटिंग्स: भावना चौधरी चंद्रा**

**सिर चकराने या डिज़ीनस को अकसर लोग गंभीरता से नहीं लेते। वास्तव में यह कोई बीमारी नहीं बल्कि एक ऐसा लक्षण है, जो कई गंभीर बीमारियों का संकेत हो सकता है। क्यों होता है ऐसा जानने के लिए पढ़ें यह लेख।**

# मामूली नहीं है यह चक्कर



जब भी लोग सेहत के बारे में बातचीत करते हैं तो उस दौरान सिर चकराने, आंखों के आगे अंधेरा छाने और बेचैनी जैसे लक्षणों का ज़िक्र अकसर सुनने को मिलता है। कई बार इसकी वजह से चलते वक़्त लोग लड़खड़ाकर गिर भी जाते हैं। दरअसल ऐसे सभी लक्षण हमें इस बात के प्रति आगाह करते हैं कि हमारे शरीर, ख़ासतौर पर ब्रेन और नर्वस सिस्टम की स्वाभाविक क्रियाओं में कोई न कोई गड़बड़ी है। इन दिनों कोविड संक्रमण के बाद वायरस और दवाओं के प्रभाव से भी कुछ लोगों में ऐसे लक्षण नज़र आ रहे हैं। इसलिए जब ऐसी कोई समस्या हो तो बिना देर किए डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

## क्या है वजह

आमतौर पर गला, आंख, कान, नर्वस सिस्टम या ब्रेन के किसी विशेष हिस्से में होने वाली गड़बड़ी की वजह से चक्कर आने की समस्या हो सकती है। हालांकि, ब्लडप्रेशर का असामान्य ढंग से बढ़ना या घटना, शरीर में पानी, सोडियम या हीमोग्लोबिन की कमी से भी चक्कर आने की समस्या देखने को मिलती है। इन वजहों से होने वाली डिज़ीनस को आसानी से दूर किया जा सकता है, लेकिन वैसी स्थिति में ज़्यादा मुश्किल आती है, जब ब्रेन के सेरिब्रल पार्ट में चोट लगने, नर्वस सिस्टम में गड़बड़ी या कान में वायरल इन्फेक्शन की वजह से चक्कर आते हों। सामान्य स्थिति में सिर को हिलाने पर सिग्नल अंदरूनी कान तक पहुंचता है। अंदरूनी कान में संतुलन नियंत्रित करने वाला तंत्र लैब्रिन्थिन सिस्टम (Labyrinthine system) जानकारी को वेस्टिबुलर सिस्टम (Vestibular system) तक पहुंचाता है, जो संदेश को दोबारा ब्रेन के उस हिस्से तक पहुंचाता है, जहां से संतुलन, तालमेल और व्यक्ति के हाव-भाव नियंत्रित होते हैं। इस पूरे सिस्टम के किसी हिस्से में ख़राबी आने पर सिर के चकराने की समस्या पैदा होती है।

## डिज़ीनस की अवस्थाएं

कारणों और लक्षणों के आधार पर सिर के चकराने की अवस्था को चार भागों में बांटा जा सकता है :

**बेहोशी :** पानी की कमी, दिल की धड़कन में उतार-चढ़ाव, हाई ब्लडप्रेशर की अधिक दवाएं लेने या नर्वस सिस्टम के प्रभावित होने पर भी व्यक्ति को चक्कर आता है। ऐसी स्थिति में आंखों के आगे अंधेरा छाने लगता है और व्यक्ति बेहोश हो जाता है।

**असंतुलन :** अंदरूनी कान में गड़बड़ी, सेरेब्रल स्ट्रोक, अधिक मात्रा में एल्कोहॉल का सेवन, पार्किंसन्स, दृष्टि में कमज़ोरी या सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस होने पर भी लोगों में चक्कर आने और लड़खड़ाने की समस्या होती है, जिससे कभी-कभी चलते समय गिरने का भी ख़तरा होता है।

**वर्टिगो :** यह एक गंभीर स्थिति है। ऐसे में

डिज़ीनस की तीव्रता इतनी अधिक होती है कि इससे पीड़ित व्यक्ति चल-फिर नहीं पाता। ऐसे असंतुलन और चक्कर के दौरे कुछ मिनटों से लेकर घंटों तक जारी रहते हैं। अंदरूनी कान या सेंट्रल नर्वस सिस्टम में गड़बड़ी इसकी प्रमुख वजह है। यात्रा के दौरान होने वाली घबराहट, लगातार कई घंटों तक कंप्यूटर पर काम करना, माइग्रेन या कान के अंदरूनी हिस्से में मौजूद फ्लूइड की मात्रा बढ़ जाने की वजह से भी लोगों को ऐसी समस्या हो सकती है। इसमें सिर चकराने के साथ वोमिटिंग भी हो सकती है।

**बेचैनी :** कई बार लोगों को बहुत घबराहट और बेचैनी महसूस होती है। किसी भी तरह लेटने या बैठने पर उन्हें आराम नहीं मिलता। पैनिक अटैक या ब्लडप्रेशर के उतार-चढ़ाव की वजह से भी ऐसा हो सकता है।

**प्रेग्नेंसी के दौरान परेशानी :** वैसे तो किसी भी व्यक्ति को डिज़ीनस हो सकती है, लेकिन स्त्रियों में इसके लक्षण ज़्यादा नज़र आते हैं क्योंकि उनके शरीर में हॉर्मोन संबंधी असंतुलन की समस्या अधिक होती है। प्रेग्नेंसी के दौरान भी हॉर्मोन संबंधी उतार-चढ़ाव की वजह से कुछ स्त्रियों को चक्कर आते हैं। इसके अलावा गर्भनिरोधक गोलियों के साइड इफेक्ट से भी कुछ स्त्रियों को डिज़ीनस हो सकती है।

## क्या है उपचार

अगर ऐसा कोई भी लक्षण दिखाई दे तो बिना देर किए डॉक्टर से सलाह लें। ऐसे में मरीज़ की स्थिति के अनुसार गले और कान-नाक के एक्स-रे या एमआरआई के अलावा हॉर्मोन और हीमोग्लोबिन की जांच की जाती है। जांच के माध्यम से चक्कर आने के सही कारणों की पहचान करने के बाद ही उपचार शुरू किया जाता है। ऐसे में मरीज़ का सहयोग बहुत अहमियत रखता है क्योंकि उसके द्वारा बताए गए लक्षणों की मदद से डॉक्टर समस्या के कारणों को पहचान पाते हैं। सभी मामलों में दवाओं या सर्जरी की ज़रूरत नहीं होती। कई बार तनाव की अधिकता से भी चक्कर आते हैं। ख़राब जीवनशैली की वजह से ज़्यादातर लोगों को स्पॉण्डिलाइटिस की समस्या हो जाती है, जिससे उन्हें डिज़ीनेस हो सकता है।

## कैसे करें बचाव

सिर चकराने पर सबसे पहले स्थिति को अपने अनुकूल बनाने का प्रयास करें। चक्कर अकसर चलने-फिरने के दौरान आते हैं। अगर कभी ऐसा महसूस हो तो तुरंत बैठ जाना चाहिए। इससे शरीर को आराम मिलेगा और व्यक्ति गिरने से बच जाएगा। ऐसी स्थिति में जब चक्कर आना रुक जाए तो ज़्यादा से ज़्यादा पानी पिएं। अपनी शारीरिक अवस्था के बारे में सोचने के बजाय किसी दूसरे कार्य पर ध्यान केंद्रित करें। इससे नर्वस सिस्टम को संतुलन बनाने का निर्देश मिलता है और जल्द ही राहत महसूस होती है। कई बार घबराहट या किसी तरह के फोबिया की वजह से भी लोगों को चक्कर आता है। ऐसी स्थिति में धीरे-धीरे और गहरी सांस लेने का प्रयास करें। सिर चकराने की स्थितियों और उसकी तीव्रता से जुड़े अनुभवों को एक डायरी में नोट करें ताकि डॉक्टर को इस बारे में पूरा विवरण दिया जा सके। इस समस्या से बचाव के लिए लोगों को अपनी जीवनशैली में भी कुछ बदलाव लाना चाहिए। मसलन, बहुत तेज़ झटके के साथ उठने-बैठने या करवट बदलने से बचें। सभी आवश्यक वस्तुओं को हमेशा अपने आसपास रखें। अपनी दिनचर्या को दुरुस्त रखें। अनिद्रा या असमय सोने-जागने की आदत भी इस समस्या के लिए ज़िम्मेदार है। इसलिए प्रतिदिन आठ घंटे की नियमित नींद लें। बुज़ुर्गों को विशेष रूप से सावधानी बरतनी चाहिए क्योंकि हड्डियां कमज़ोर होने के कारण गिरने पर फ्रैक्चर का ख़तरा हो सकता है। अगर आप इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगे तो आसानी से यह समस्या दूर हो सकती है। ●

**सखी फीचर्स**

*इनपुट्स : डॉ. प्रवीण गुप्ता, डायरेक्टर ऑफ न्यूरोलॉजी डिपार्टमेंट, फोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इंस्टीट्यूट, गुरुग्राम*

## अंतर समझना है ज़रूरी

ज़्यादातर लोग सिर में होने वाली किसी भी तक़लीफ़ को माइग्रेन समझ लेते हैं, पर वास्तव में ऐसा नहीं है। मामूली सिरदर्द और चक्कर आने की समस्या माइग्रेन से बिलकुल अलग है, जिसे इन लक्षणों के आधार पर पहचाना जा सकता है :

- माइग्रेन का दर्द प्रायः सिर के आधे हिस्से में होता है, जबकि सामान्य अवस्था में यह दर्द सिर के किसी भी हिस्से में हो सकता है।
- माइग्रेन की स्थिति में दर्द की तीव्रता बहुत ज़्यादा होती है। मालिश से भी राहत नहीं मिलती, जबकि तनाव या साइनस की वजह से होने वाले दर्द में मालिश से आराम मिलता है।
- माइग्रेन की स्थिति में व्यक्ति की सेंसिटिविटी बहुत ज़्यादा बढ़ जाती है। मामूली सी आवाज़, गंध या रोशनी भी उसे बहुत ज़्यादा चुभती है। दर्द होने पर पीड़ित व्यक्ति बिलकुल शांत और अंधेरे कमरे में लेटना पसंद करता है, लेकिन सामान्य सिरदर्द में ऐसा नहीं होता।
- स्पॉण्डिलाइटिस और माइग्रेन की वजह से होने वाले सिरदर्द के लक्षणों में काफ़ी समानता है। दोनों ही स्थितियों में दर्द की वजह से चक्कर आने और वोमिटिंग जैसी समस्याएं होती हैं, पर माइग्रेन का दर्द ज़्यादातर सिर के अगले हिस्से में होता है, जबकि स्पॉण्डिलाइटिस होने पर इस दर्द की शुरुआत गर्दन और कंधे से होती है, जो बाद में सिर तक पहुंच जाती है।
- माइग्रेन से पीड़ित लोगों को अकसर सिरदर्द का सामना करना पड़ता है, पर सामान्य स्थितियों में कभी-कभी सिरदर्द होता है।
- माइग्रेन की स्थिति में सिरदर्द के साथ आंखों में सूजन जैसे लक्षण भी दिखाई देते हैं, पर सामान्य अवस्था में ऐसा नहीं होता।
- माइग्रेन पीड़ित स्त्रियों में यह समस्या उनके मासिक चक्र से भी प्रभावित होती है। पीरियड्स के दौरान अकसर उन्हें तेज़ सिरदर्द की समस्या होती है, पर सामान्य सिरदर्द होने पर ऐसा नहीं होता।
- माइग्रेन का सिरदर्द किसी सामान्य पेन किलर से दूर नहीं होता, इसके लिए पीड़ित व्यक्ति को दर्द की शुरुआत में ही डॉक्टर द्वारा बताई गई ख़ास दवा लेने की ज़रूरत होती है।
- एनीमिया की स्थिति में भी लोगों को चक्कर आते हैं। ऐसी समस्या से बचने के लिए नियमित दिनचर्या के साथ अपनी डाइट में हरी पत्तेदार सब्ज़ियों के अलावा केला, सेब, संतरा और अनार जैसे आयरनयुक्त फलों को प्रमुखता से शामिल करें।

**पर्याप्त मेहनत और समय देने के बाद भी यदि आप दफ्तर में अपनी ज़िम्मेदारियां ठीक से नहीं निभा पा रहे हैं, तो यहां बताई जा रही बातों पर करें ग़ौर।**

# ताकि समय पर पूरा हो काम

ऑफिस में भले ही आप ज़्यादा से ज़्यादा काम निपटाने के प्रण के साथ अपने दिन की शुरुआत करते हों, लेकिन शाम होने तक वादे कहीं फाइलों में दब जाते हैं और हाथ आती है सिर्फ़ मायूसी। इसके लिए ज़िम्मेदार होती हैं, कुछ आदतें। ज़्यादा और समय से काम निपटाने के लिए किन बातों से दूरी बनानी चाहिए, जानिए।

## एक समय में कई काम

जल्दी काम ख़त्म करने के लिए बहुत-से लोग मल्टीटास्किंग का सहारा लेते हैं। लेकिन इससे काम में रफ्तार आने के बजाय देर ही होती है। अध्ययनों के मुताबिक़ मल्टीटास्किंग अपनाने पर अकसर कई काम बिगड़ जाते हैं और उन्हें संवारने में पहले से ज़्यादा वक्त लगता है। इसलिए एक बार में एक ही काम करें। इससे फोकस क्लीयर रहेगा और समय पर सही ढंग से सभी काम निपट सकेंगे।

## अनावश्यक डर

कुछ लोग ग़लती होने के डर के कारण हर काम धीमी गति से करते हैं। अगर किसी काम को जल्दी करने का दबाव बनाया जाए तो डर और बेचैनी के कारण तय समय सीमा में काम पूरा ही नहीं कर पाते। इससे उस दिन के प्लैन में दर्ज़ ज़्यादातर कार्य पेंडिंग रह जाते हैं और पूरा शेड्यूल गड़बड़ा जाता है। इस समस्या से निजात के लिए आत्मविश्वास बनाए रखने के अलावा काम के दौरान परिणाम के बारे में नहीं सोचना चाहिए।

## शिकायती अंदाज़

ऑफिस में हर किसी की अपनी पसंद-नापसंद होती है। हमेशा लोग आपके मुताबिक़ चलें, यह संभव नहीं होता। इसलिए सहकर्मियों की कार्यशैली से परेशान होने या शिकायत करने के बजाय शांत-संयमित रहें। दूसरों में कमियां निकालने से रिश्ते तो ख़राब होते ही हैं, सोच भी नकारात्मक होती है। इन सबका असर कार्यक्षमता पर पड़ता है।

### कुछ ज़रूरी बातें

- अगर आप सुपरवाइज़र की भूमिका में हैं तो छोटी-छोटी बातों पर मीटिंग्स की जगह ईमेल या ग्रुप मेसेज़िंग को प्राथमिकता दें। किसी मसले पर फेस टू फेस मीटिंग ज़रूरी हो, तो मीटिंग छोटी रखें।
- ईमेल्स और मेसेज़ेस के समय से जवाब दें। अगर किसी मेल या मेसेज के जवाब के लिए कलीग या सीनियर से विचार-विमर्श की ज़रूरत हो, तो भी अधिकतम 24 घंटे के अंदर जवाब देने की कोशिश करें, ताकि टीम समय से अपने काम निपटा सकें।

## देर तक काम

दफ्तर में कुछ लोगों को देर तक रुककर काम करना पसंद होता है। उन्हें लगता है कि इससे वे ज़्यादा और अच्छा काम कर पाते हैं। मगर हक़ीक़त में ऐसा नहीं होता। अध्ययनों के मुताबिक़ रोज़ देर तक काम करने से थकान बढ़ती है, जिससे समय अधिक लगता है। यही नहीं दिनचर्या बिगड़ने और नींद पूरी न होने से रचनात्मकता भी प्रभावित होती है। समस्या के समाधान के लिए आठ घंटे में ही काम निपटाने की आदत डालें। अगर कभी देर तक काम करना ही पड़े तो थोड़ी-थोड़ी देर बाद ब्रेक लें। ताज़गी महसूस होगी।

## गैरज़रूरी कार्यों पर फोकस

ऑफ़िस में कुछ लोग काफ़ी समय गैरज़रूरी फ़ोन कॉल्स सुनने, वाट्सएप, ईमेल चेक करने या निजी मसले निपटाने में बर्बाद करते हैं। इससे समय पर काम पूरा नहीं हो पाता, जिससे परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इससे बचने के लिए गैरज़रूरी फोन कॉल्स को नज़रअंदाज़ करें, मोबाइल में वाट्सएप नोटिफिकेशन बंद रखें और निजी फ़ोन कॉल्स को दफ्तर से घर के रास्ते में शेड्यूल करें। ●

**प्रस्तुति : वंदना**

*करियर काउंसलर सुशील कुमार पारे, मुंबई से बातचीत पर आधारित*

# ऐसे मिलेगी मीठी नींद

दिनभर की भागदौड़ के बाद रात में अच्छी नींद बेहद ज़रूरी है। इससे शरीर और दिमाग़ को आराम मिलता है। अगर आप नींद न आने की समस्या से जूझ रहे हैं तो यहां दिए गए टिप्स आज़माकर देखिए।

स्वस्थ शरीर के लिए जितना ज़रूरी पोषक तत्वों से भरपूर भोजन है, उतना ही आवश्यक भरपूर नींद भी है। अच्छी नींद से दिमाग़ शांत और मन ख़ुश रहता है। आंखों के नीचे काले घेरे नहीं पड़ते, त्वचा की चमक बरक़रार रहती है। अगर आप नींद न आने की समस्या से परेशान हैं तो यहां दिए जा रहे टिप्स आपकी मदद कर सकते हैं:

- सिर की मालिश नींद लाने का एक कारगर उपाय है। सोने से पहले गुनगुने तेल से सिर की मालिश करें और हलके हाथों से कनपटियों को अंगुलियों से दबाएं, कुछ ही देर में नींद आ जाएगी।
- रात को सोने से पहले एक ग्लास गुनगुने दूध में एक टीस्पून शहद मिलाकर पिएं और सुकून भरी नींद लें।
- रोज़ दो टीस्पून मेथी के पत्तों के रस में एक टीस्पून शहद मिलाकर खाने से नींद न आने की समस्या दूर होती है।
- नियमित दलिया, बादाम, अखरोट और दूध के सेवन से अच्छी नींद आती है।
- अच्छी नींद के लिए रात में काबुली चना, केला और कीवी खाया जा सकता है।
- अध्ययनों के मुताबिक़ सोने से कुछ देर पहले चेरी खाने से सुकूनभरी नींद आती है। दिन में दो बार एक कप चेरी का जूस पीना भी फ़ायदेमंद होता है।
- केले में मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम मांसपेशियों को तनावमुक्त करता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसलिए रात को नींद न आने पर कटे हुए केले पर भुना-पिसा जीरा छिड़कर खाना चाहिए।
- शरीर में मैग्नीशियम की कमी अनिद्रा के लिए ज़िम्मेदार होती है। बादाम में अच्छी मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है, इसलिए सुकूनभरी नींद के लिए हर रोज़ 8-10 बादाम खाएं।
- दूध में हल्दी या जायफल मिलाकर पीने से नींद से दोस्ती हो सकती है।
- गहरी नींद के लिए रात को सोने से पहले एक ग्लास दूध में आधा टीस्पून दालचीनी पाउडर मिला सकते हैं।
- एक ग्लास दूध में केसर के दो धागे मिलाकर पीने से गहरी नींद आती है।
- सोने से पहले जीरे की चाय पीने या एक ग्लास दूध में एक टीस्पून जीरा पाउडर और एक केला मसल कर खाने से नींद अच्छी आती है। ●

**सखी फीचर्स**

*इनपुट्स: डॉ. देबजानी बैनर्जी, हेड ऑफ़ डायटेटिक्स, पीएसआरआई हॉस्पिटल, नई दिल्ली और अमन पुरी, संस्थापक स्टेडफास्ट न्यूट्रिशन*

## अनिद्रा के दुष्प्रभाव

- नींद पूरी न होने पर शरीर और दिमाग़ को पूरी तरह से आराम नहीं मिलता, जिससे बदन दर्द, अकड़न और थकावट जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। सिर हमेशा भारी रहता है।
- अधूरी नींद एकाग्रता में बाधक है। व्यक्ति छोटी-छोटी बातें भूलने लगता है। कई बार चिड़चिड़ाहट और अवसाद जैसी समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।

## कुछ महत्वपूर्ण बातें

- तनाव, प्रतिकूल मौसम, कोई बीमारी, अपच आदि नींद न आने के प्रमुख कारण हैं।
- कभी भी नींद की गोली न खाएं। इनके कई तरह के साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं।
- चाय और कॉफी कम से कम पीएं। सोने से पहले तो भूलकर भी इनका सेवन न करें।
- किसी भी तरह के नशे से दूरी बनाएं।
- रात में सुपाच्य भोजन करने, मनपसंद गीत-संगीत सुनने से भी अच्छी नींद आती है।

**डिस्क्लेमर :** किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं, तो ये नुस्ख़े आज़माने से पहले चिकित्सक से सलाह लेना न भूलें।

# रखें दिल को दुरुस्त

**आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि हृदय-रोग बढ़ती उम्र से जुड़ी समस्या है, पर कुछ ही दिनों पहले इसी वजह से अभिनेता सिद्धार्थ शुक्ला का आकस्मिक निधन इस बात की चेतावनी है कि युवाओं को भी अपने दिल की सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए।**

जब भी हम शरीर के महत्वपूर्ण अंगों की बात करते हैं तो सबसे पहले हमारा ध्यान दिल की ओर जाता है क्योंकि यह शरीर का वह महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिसकी वजह से व्यक्ति का जीवन निर्धारित होता है। अगर यह कुछ सेकंड के लिए भी काम करना बंद कर दे तो शरीर के सभी अंगों तक ब्लड की सप्लाई रुक जाती है और जैसे ही ब्रेन को ऑक्सीजन युक्त रक्त मिलना बंद हो जाता है तो उस मेडिकल कंडीशन में मानव शरीर को डॉक्टर मृत घोषित कर देते हैं। इस लेख का उद्देश्य पाठकों को इस बात के लिए आगाह करना है कि जिस अंग की सक्रियता की वजह से व्यक्ति का शरीर जीवित रहता है तो उसकी अहमियत समझते हुए उसे स्वस्थ बनाए रखने की ज़िम्मेदारी उन्हें अच्छी तरह निभानी चाहिए।

## क्यों धड़कता है दिल

फिल्मी गानों में दिल के धड़कने का ज़िक्र हज़ारों बार किया जा चुका है, पर कभी आपने सोचा है कि यह दिल क्यों धड़कता है और हमारे शरीर के लिए यह किस तरह काम करता है? दरअसल दिल बहुत अच्छे किस्म का पंप है, जो लगातार बिना थके पूरे शरीर के लिए उसकी ज़रूरत के मुताबिक़ ब्लड की सप्लाई करता है। नींद में भी शरीर के सभी अंगों को सीमित मात्रा में ब्लड की ज़रूरत होती है। इसलिए उस दौरान इसके धड़कने की गति थोड़ी धीमी हो जाती है। नींद में यह औसतन 50 बार प्रति मिनट धड़कता है। उसी तरह जब कोई व्यक्ति दौड़ रहा होता है तो उसके शरीर के सभी अंगों अधिक मात्रा में ऑक्सीजन युक्त रक्त की आवश्यकता होती है। इसलिए दौड़ते समय व्यक्ति के दिल की धड़कन की रफ़्तार प्रति मिनट 130-140 के बीच होती है। इसे ब्रेन से हर पल निर्देश मिल रहा होता है और यह शरीर के सभी अंगों को उनकी ज़रूरत के हिसाब से ऑक्सीजन युक्त ब्लड की सप्लाई कर रहा होता है। शरीर की हर कोशिका को जीवत रहने के लिए ऑक्सीजन की ज़रूरत होती और फेफड़ों के साथ मिलकर यह आक्सीजन की भी सप्लाई करता है।

## कब होती है समस्या

आमतौर पर स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली अपनाने वाले लोगों का हृदय सही ढंग से काम कर रहा होता है। आज की जीवनशैली अति व्यस्त हो गई है। ज़्यादातर लोग घंटों बैठकर काम करते हैं, शारीरिक गतिविधियों और एक्सरसाइज़ की कमी, खाने में घी-तेल और मिर्च-मसाले का अधिक मात्रा में इस्तेमाल, सिगरेट और एल्कोहॉल का अधिक मात्रा में सेवन जैसी वजहों से दिल के कार्यों में बाधा पहुंचती है। एल्कोहॉल लेने के बाद हार्ट के पंपिंग की गति अनियंत्रित हो जाती है। सिगरेट में मौजूद निकोटिन में कई ऐसे विषैले तत्व पाए जाते हैं, जो हृदय की रक्तवाहिका नलियों के भीतरी हिस्से को नुक़सान पहुंचाते हैं। सिगरेट पीने के बाद दिल की धड़कन तेज़ हो जाती है और इससे ब्लडप्रेशर भी बढ़ जाता है, जो अंततः हार्ट अटैक का कारण बन जाता है। मानसिक तनाव की वजह से भी हार्ट की ब्लड वेसेल्स सिकुड़ जाती हैं और इससे व्यक्ति को दिल का दौरा पड़ सकता है।

## क्यों होता है हार्ट अटैक

यह सच है कि खानपान की ग़लत आदतों और अव्यवस्थित जीवनशैली को हार्ट अटैक का प्रमुख कारण माना जाता है, लेकिन वैज्ञानिक दृष्टि से इसकी प्रमुख वजह है ऑटर्रीज़ यानी दिल की रक्तवाहिका धमनियों में ब्लाकेज। जो लोग अपने खानपान में अत्यधिक वसायुक्त चीज़ों का सेवन करते हैं, उनके हृदय की धमनियों में बैड कोलेस्ट्रॉल

एलडीएल का जमाव शुरू हो जाता है। सामान्य अवस्था में व्यक्ति का दिल हर धड़कन के साथ ख़ून की पंपिंग करके शरीर के सभी हिस्सों में ऑक्सीजन युक्त रक्त का प्रवाह निर्बाध गति से कर रहा होता है, लेकिन ब्लॉकेज होने की स्थिति में हार्ट की कार्य क्षमता कम हो जाती है और इससे रक्त प्रवाह में रुकावट पैदा होती है। इसी स्थिति में हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है।

## कैसे पहचानें लक्षण

आर्टरीज़ में ब्लॉकेज हार्ट अटैक से पहले की अवस्था होती है। इसके लक्षणों को अकसर लोग गैस की वजह से होने वाला मामूली दर्द समझकर नज़रअंदाज़ कर देते है। ऐसा करना नुक़सानदेह साबित हो सकता है। इसलिए इसके प्रमुख लक्षणों को पहचानना बहुत ज़रूरी है :

- सीने के बाएं हिस्से में हल्का या तेज़ दर्द होना। कभी-कभी यह दर्द कंधों, बांहों या जबड़े तक भी पहुंच जाता है।
- ब्लॉकेज की वजह से शरीर के सभी प्रमुख हिस्सों तक ऑक्सीजनयुक्त रक्त नहीं पहुंच पाता। इसी वजह से व्यक्ति को सांस लेने में तक़लीफ़, घुटन, बेचैनी और बेवजह थकान महसूस होती है।
- जी मिचलाना और बोलते हुए जुबान लड़खड़ाना भी इसका प्रमुख लक्षण है।
- ऐसी स्थिति में आंखों के सामने अंधेरा छाने और अत्यधिक पसीना आने की भी समस्या हो सकती है।

### जब पड़े अटैक

हार्ट अटैक के संबंध में याद रखने वाली सबसे ज़रूरी बात यह है कि मरीज़ के लिए एक-एक पल बहुत क़ीमती होता है। अटैक के बाद शुरुआती एक घंटे को गोल्डन ऑवर कहा जाता है। इस दौरान अगर उसे मेडिकल सहायता मिल जाए तो उसका जीवन बचाया जा सकता है। इसलिए किसी व्यक्ति में हार्ट अटैक के लक्षण नज़र आएं तो बिना देर किए उसे नज़दीकी अस्पताल में ले जाएं, लेकिन उससे पहले मरीज़ की जीभ पर एस्प्रिन की एक गोली रख दें, यह दवा उपचार शुरू होने से पहले ब्लड वेसेल्स की ब्लॉकेज खोलने का काम शुरू कर देती है, इससे मरीज़ को जानलेवा स्थिति में पहुंचने से रोका जा सकता है।

## क्या है बचाव

उपचार से बेहतर है बचाव और इसका सीधा सा नियम यही है कि जिन कारणों से यह समस्या होती है, उससे दूर रहने की कोशिश की जाए। आनुवंशिकता भी इसकी एक प्रमुख वजह है। अगर किसी व्यक्ति के माता-पिता या भाई-बहनों में से किसी को भी ऐसी समस्या हो तो कोई लक्षण नज़र न आने पर भी उन्हें इन बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए :

- संतुलित खानपान अपनाएं। ज़्यादा, घी-तेल, एल्कोहॉल और सिगरेट से दूर रहें।
- नियमित एक्सरसाइज़ और मॉर्निंग वॉक से अपने बढ़ते वज़न को नियंत्रित रखें क्योंकि मोटापा भी हृदय रोग का एक प्रमुख कारण है। एक्सरसाइज़ से मेटाबॉलिज़्म का स्तर ठीक रहता है और आर्टरीज़ में कोलेस्ट्रॉल का जमाव नहीं होता।
- डायबिटीज़ की समस्या से ग्रस्त लोगों को संयमित आहार, वर्कआउट और दवाओं की मदद से अपना शुगर लेवल नियंत्रित रखना चाहिए। इस बीमारी से पीड़ित लोगों में साइलेंट हार्ट अटैक की आशंका सबसे अधिक होती है अर्थात बिना किसी बाहरी लक्षण के ही ऐसे लोगों की हृदय गति बाधित होती है, जो जानलेवा साबित हो सकती है।
- ख़राब जीवनशैली की वजह से आजकल 35 वर्ष की उम्र के बाद लोगों में दिल की बीमारियों के लक्षण नज़र आने लगे हैं। इसलिए कोई समस्या न होने पर भी छह महीने के अंतराल पर ब्लडप्रेशर और शुगर की जांच ज़रूर करवानी चाहिए।
- अगर दो-चार सीढ़ियां चढ़ते ही सांस लेने में तक़लीफ़ हो तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए क्योंकि यह बात का संकेत है कि फेफड़ों तक ब्लड की सप्लाई सही ढंग से नहीं हो रही है। आर्टरी में ब्लॉकेज होने पर भी ऐसी समस्या होती है।
- अब तक यह धारणा प्रचलित थी कि स्त्रियों को दिल की बीमारियां नहीं होतीं पर वास्तव में ऐसा नहीं है। दरअसल मेनोपॉज़ के बाद उनके शरीर को एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरॉन हॉर्मोन का सपोर्ट मिलना बंद हो जाता है और इससे उनका इम्यून सिस्टम कमज़ोर हो जाता है और उनमें हृदय रोग की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए बढ़ती उम्र में स्त्रियों को भी अपने दिल की सेहत का ध्यान रखना चाहिए।
- अगर कोई समस्या न हो तब भी 35 साल की उम्र के बाद हर व्यक्ति को साल में एक बार हेल्थ चेकअप अवश्य करवाना चाहिए।
- अगर सीने में दर्द जैसा कोई लक्षण दिखाई दे तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

## क्या है उपचार

आर्टरीज़ में ब्लॉकेज का अंदेशा होने पर एंजियोग्राफ़ी द्वारा इसका पता लगाया जाता है। अगर ऐसी समस्या हो तो उसे दवाओं से दूर किया जा सकता है, लेकिन जब धमनियों में कोलेस्ट्रॉल का अधिक जमाव होता है तो एंजियोप्लास्टी की विधि से वहां मौजूद ब्लॉकेज को खोला जाता है। इस तरीक़ा पूर्णत: सुरक्षित है और इसके बाद आमतौर पर मरीज़ पूर्णत: स्वस्थ हो जाता है, लेकिन सर्जरी के बाद सादगीपूर्ण संतुलित खानपान अपनाने की सलाह दी जाती है।

उपचार के बाद भी नियमित फॉलोअप और डॉक्टर के सभी निर्देशों का पालन ज़रूरी है। हार्ट अटैक के बाद अगर व्यक्ति इन बातों का ध्यान रखे तो वह स्वस्थ्य और सक्रिय जीवन व्यतीत कर सकता है। ●

**सखी फीचर्स**

*इनपुट्स : डॉ.आनंद कुमार पांडे, डायरेक्टर एंड सीनियर कंसल्टेंट कार्डियोलॉजी डिपार्टमेंट, धर्मशिला नारायणा सुपर स्पेशियलियटी हॉस्पिटल, दिल्ली*

# क्लासी दिखेगा गेस्ट रूम

**सुंदर-सजीला गेस्ट रूम मेहमानों को स्पेशल फील कराने के साथ-साथ आपकी कलात्मक अभिरुचि का परिचय भी देता है। छोटे-छोटे बदलावों से कैसे इसे नया लुक दे सकते हैं, जानिए यहां।**

सजा-संवरा गेस्ट रूम मेहमानों को आपकी कल्पनाशीलता से परिचित करता है। इसलिए घर में गेस्ट के ठहरने की जगह सुंदर और व्यवस्थित होनी चाहिए। यहां कुछ टिप्स दिए जा रहे हैं, जिनकी मदद से गेस्ट रूम को क्लासी लुक दिया जा सकता है:

- गेस्ट रूम की दीवारों के लिए हमेशा लाइट कलर का पेंट चुनें। व्हाइट, बेज, ग्रे, ब्लू आदि पेस्टल शेड्स कमरे को अलग लुक देते हैं।
- कोशिश करें कि दीवार, कारपेट और बेडकवर्स के रंग मेल खाते हों। जैसे दीवारों पर यदि लाइट ब्लू कलर का पेंट हो, तो इसी रंग का कारपेट और व्हाइट-ब्लू प्रिंट का बेडकवर चुनें।
- गेस्टरूम के किसी कोने को बुक कॉर्नर के रूप में उभारें। वहां किताबों से सजी कोई सुंदर बुक शेल्फ, आरामकुर्सी, ख़ूबसूरत फ्लोर लैंप आदि लगाएं। इससे कमरा तो स्टाइलिश दिखेगा ही, पढ़ने-लिखने के शौकीन मेहमानों को वहां बैठकर किताबें पढ़ने में अलग ही आनंद आएगा।

- गेस्ट रूम में बैलकनी हो तो वहां मध्यम आकार के गमलों में एक-दो सुंदर-से पौधे लगाएं। उसके पास बैठने के लिए केन की कुर्सी रखें। वहीं एक स्टूल पर ताज़े फूल सजाएं। चाहें तो वहां किसी कोने में विंड चाइम्स लगाएं। फूलों से आती ख़ुशबू और और विंड चाइम्स से निकलती मधुर ध्वनि के बीच चाय की चुस्की मेहमानों की सुबह को यादगार बना देगी।
- स्मार्ट लाइटिंग स्पेस को अलग ही लुक देती है। इन दिनों रिफ्लेक्टेड लाइट्स ट्रेंड में हैं। इनसे भी आप गेस्टरूम की सुंदरता बढ़ा सकती हैं।

## कुछ महत्वपूर्ण टिप्स

- किसी कोने में चार्जिंग स्टेशन ज़रूर बनाएं, ताकि मेहमानों को मोबाइल और लैपटॉप चार्ज करने में परेशानी न हो।
- गेस्ट रूम में एक फुललेंथ मिरर भी लगवाएं। इससे गेस्ट को ठीक से तैयार होने में मदद मिलेगी। ●

**सखी फीचर्स**

*इनपुट्स: आर्किटेक्ट अनुज सिंह*

**कहानी** सुशीला द्विवेदी

# टर्निंग पॉइंट

**मृग-मरीचिका में भटके इंसान को वास्तविकता से सामना होने पर ही अपनी भूल का एहसास होता है। इस कहानी के पात्र अजय के साथ भी यही हुआ। मन में जिसे पाने की तमन्ना थी, जिसकी याद में वह पत्नी की उपेक्षा करता था, वह उसके गुणों के आगे कहीं ठहरती ही नहीं। इस हक़ीक़त का सामना होते ही जीवन की धुरी बदल गई और दांपत्य ख़ुशियों से भर उठा।**

सुशीला द्विवेदी

अभी-अभी डाक से आया लिफ़ाफ़ा अजय के हाथ में था। उसने खोलकर कार्ड निकाला, देखा और लापरवाही से पास ही टेबल पर फेंक दिया। माया लिफ़ाफ़ा देख कर समझ गई थी कि बच्चों ने भेजा है। दोनों बच्चे रिया और रजत हॉस्टल में रहकर पढ़ाई कर रहे हैं। बच्चे मां के जन्मदिन पर कार्ड भेजना नहीं भूलते।

पति के ऐसे व्यवहार और बेरुख़ी की वह आदी हो गई है, 'कार्ड ही देखती रहोगी, मेरे दफ़्तर जाने का समय हो गया है।'

'बस सब तैयार है, आप तैयार हो जाइए, मैं खाना लगाती हूं,' आंखों में उमड़ आए आंसुओं को छुपाती हुई बोली और रसोई में चली गई।

'कितनी बार कहा है कि इस आसमानी शर्ट के साथ ब्राउन पैंट मत निकाला करो, तुम्हारी ये बेहूदी पसंद समझ में नहीं आती। ईश्वर ने क्या भाग्य दिया है मुझे, इस गंवार ढोल को मेरे गले बांधकर।'

अजय सदा ऐसा ही व्यवहार करता, कुछ न कुछ अनाप-शनाप बड़बड़ाता रहता। हमेशा उसकी त्योरियां चढ़ी रहतीं। हर बात पर नुक्स निकालना उसकी आदत हो गई थी। उसे याद था कि आज पत्नी का बर्थडे है, ऐसे अवसरों पर वह और भी जली-कटी सुनाता है। अपने भाग्य को कोसकर उसे संतोष मिलता है। वह सोचता कि ईश्वर ने उसके साथ न्याय नहीं किया। हमेशा की तरह आज भी उपेक्षित-सी दृष्टि पत्नी पर डाल ऑफिस चला गया।

अजय के जाने के बाद माया दुखी-रुआंसी-सी पुनः बच्चों का बधाई-कार्ड देखने लगी। बच्चों ने लिखा था, 'प्यारी मम्मी, आज पापा की किसी बात का बुरा मत मानना, दुखी मत होना, ख़ुश रहना।' उन दोनों की तनाव भरी ज़िंदगी बच्चे भी महसूस करते हैं। बच्चों के लिए ही सही, उसने मायूसी झटक दी। वह सोचने लगी, अजय के लिए नाश्ते में कौन-सी डिश तैयार करे? उसने पुरानी पत्रिकाएं निकालीं और व्यंजन विधियां तलाशने लगी, जैसे बर्थडे अजय का हो। हां, अजय को लौकी की बर्फ़ी और मूंग

दाल के पकौड़े बहुत पसंद है। शाम को सब कुछ तैयार करने के बाद स्वयं बड़े सुरुचिपूर्ण ढंग से तैयार हुई और अजय का इंतज़ार करने लगी, यह जानते हुए भी कि ख़ुश होने की बजाय और चिढ़ जाएंगे। किसी न किसी बहाने ख़ामी निकालकर उसे और अधिक जली-कटी सुना देंगे या किसी न किसी काम में इस तरह व्यस्त हो जाएंगे, मानो उससे कोई सरोकार ही नहीं। क्यों करते हैं अजय उससे ऐसा व्यवहार, वह आज तक नहीं समझ पाई। वह पढ़ी-लिखी, आकर्षक क़द-काठी और मधुर स्वभाव की युवती है। जी-जान से पति, बच्चों की देखभाल करती है। कितनी ही सावधानी और सोच-समझ कर काम करे, पर उन्हें कोई न कोई ख़ामी नज़र आ जाती और झिड़कने में कोई कसर नहीं छोड़ते।

उसे कभी-कभी लगने लगता कि कहीं सच ही तो वह बेवकूफ़ व फूहड़ नहीं है और सारे काम ग़लत होते हों। उसका आत्मविश्वास टूटने लगता। अपने कॉलेज की वह बेस्ट स्टूडेंट थी, यह भरोसा भी वह खोने लगती। कोई ख़ास दिन हो, तो अजय और भी उग्र हो जाते। उनके विवाह की चौदहवीं वर्षगांठ थी, उसने अजय पर स्नेहिल मुस्कान डाली, वे चाय पीते-पीते परे देखने लगे। कहां तक उपेक्षा सहे। इतने वर्षों से उसने ख़ुद को कमजोर नहीं पड़ने दिया। घर ख़र्च से बचाए पैसों से हर वर्ष उन्हें उपहार अवश्य देती। पर उसे याद नहीं कि अजय ने ऐसे अवसर पर उपहार तो दूर, प्रेम के दो बोल भी कहे हों। घर का वातावरण सामान्य बनाए रखने का वह सदा प्रयास करती, पर बदले में उसे हमेशा कुंठा ही मिलती।

दांपत्य में कड़वाहट झेलने वाली मां बच्चों से कुछ अधिक ही अपेक्षाएं करने लगती हैं। इसलिए माया का ध्यान भविष्य की ओर अधिक जाने लगा। वह बच्चों की परवरिश और शिक्षा-दीक्षा पर अधिक ध्यान देती और इस बात का ख़याल भी रखती कि बच्चे पिता के उपेक्षापूर्ण व्यवहार को अनुभव न करें, उनके सामने हमेशा स्वभाविक और ख़ुश रहती।

भूले-भटके अजय का मूड ठीक होता तो वह कहती, 'हम लोग कहीं घूमने या किसी से मिलने नहीं जाते, सब इसका कारण पूछते हैं।'

'कह क्यों नहीं देती कि पति के साथ घूमने के लिए सूरत, सीरत और सलीक़ा चाहिए।'

पति के उत्तर से वह आहत हो जाती। वह जबर्दस्ती उसके गले नहीं मढ़ी गई। पिता को पूर्ण सहमति दी थी उसने अपनी पसंद की। पति की भावनाओं को समझने का यत्न करती। रात के अंधेरे में वह पति की अंक-शायिनी बनती, पर सवेरा होते ही जब पति से नज़र मिलती तो उसके चेहरे पर राख पुत जाती।

एक दिन अजय अपने स्वभाव के प्रतिकूल ऑफिस से लौटे तो बहुत ख़ुश थे। आते ही बोले, 'हमारे कॉलेज के दिनों के मित्र का तबादला इसी शहर में हो गया है, जब तक उन्हें आवास नहीं मिल जाता, वे अपनी पत्नी के साथ यहीं रहेंगे। याद रहे उनकी ख़ातिरदारी में कोई कमी न रहे।'

उसने पति की आज्ञा सिर-आंखों पर ली। अमित और उनकी पत्नी वैशाली का स्वागत तहेदिल से किया। चलो अच्छा है, इन लोगों के आने से अजय इतने ख़ुश तो हैं। मेहमानों के आने के बाद वह अधिकतर रसोई में ही रहती और तरह-तरह के व्यंजन बैठक में भेजती रहती। दोपहर का खाना सब साथ खाते, पर उसे याद तक नहीं करते। अजय वैशाली से हंसी-मज़ाक करते, तभी उसने जाना कि ये तीनों एक साथ, एक ही क्लास में थे। देर रात तक बातें होतीं, पर अजय एक बार भी नहीं कहते कि वह भी आकर बैठे। वह भी काम का बहाना ले उसी में व्यस्त रहती।

वैशाली सुबह देर तक सोती रहती। अमित किचन में आते, 'भाभी दो कप चाय मिलेगी, वैशाली को बेड टी पीने की आदत है, यह सुबह का काम उसने मेरे ज़िम्मे छोड़ा है।'

अजय ने इन दो-तीन दिनों में अनुभव किया, जो वैशाली उसके दिल-दिमाग़ में बसी हुई थी, वैसी तो वह है ही नहीं। कभी उसने इसी के सपने देखे थे, पर उसने घर बसाया अमित का। अब वह काफ़ी मोटी हो गई है, उसका सौंदर्य न जाने कहां खो गया है। अमित के प्रति वैशाली का व्यवहार देखकर वह हतप्रभ था। पति को बात-बात पर जली-कटी सुनाने से नहीं चूकती थी। कभी सलीकेदार कपड़े पहना करती थी और अब फैशन के मद में चूर उत्तेजना जगाने वाले परिधान पहनती है। वह बराबर, प्रतिदिन उसकी एक-एक बात का अध्ययन-मनन करता और तुलना करता माया से। एक फूहड़ और दूसरी सुघड़-सलोनी। यदि ये बंधन उसके साथ हो गया होता तो वह कतई बर्दाश्त न कर पाता। बेचारा अमित हर पल पत्नी के मूड के अनुसार ही काम करता और वैशाली उसे सदा झिड़कती ही रहती है।

अजय यह सब न सह पाता।

माया सदा जी-जान से मेहमानदारी में लगी रहती। एक बार भी वैशाली ने माया से यह नहीं कहा, चलो खाना बनाने में तुम्हारी मदद करते हैं और हम सब साथ बैठकर खाना खाएंगे। खाने की टेबल पर उसे एक बार भी याद नहीं करती। अजय के मन में पहली बार ख़याल आया कि किचन में जाए और पत्नी को ख़ींच लाए और कहे, तुम कोई दासी नहीं हो, बस बहुत हुआ। कैसे कहे पत्नी से कि इसी की याद में उससे उपेक्षित व्यवहार करता रहा। आज तक उसे मन से स्वीकार नहीं कर पाया। इतने वर्ष बाद भी वैशाली उसके मन में बसी हुई थी।

बच्चों के प्रति सारे कर्तव्य निभाता रहा, पर माया को न अपना सका। कभी-कभी आश्चर्य होता कि इतने वर्ष बिना प्यार के कैसे काट लिए। पत्नी जानती है कि मैं उसे प्यार नहीं करता। बावजूद इसके उसने कभी कोई शिकायत नहीं की। चुपचाप सब सहती रही और मैं झूठे अतीत की याद में अपनी गृहस्थी होम करता रहा।

वैशाली और अमित को आए लगभग हफ़्ता बीत रहा था। वैशाली ने इतने दिनों में माया से कभी निकटता नहीं दिखाई, न ही कभी उसका शुक्रिया अदा किया कि सारा दिन किचन में रहकर हम लोगों को अच्छे-अच्छे पकवान बनाकर खिला रही हो। उलटे कहती तुम हमेशा किचन में रहती हो, अजय के साथ बैठने का मन नहीं करता? इतने हैंडसम और हंसमुख अजय का क्या हाल बना रखा है? काम में लगी रहती हो, भरपूर जीवन कैसे जिया जाता है, प्यार-रोमैंस क्या होता है, तुम जानती ही नहीं। बेचारा अजय..., इस तरह माया का मज़ाक उड़ा देती।

इतने दिनों का व्यवहार देख अजय कटु हो आया। बोला, 'वैशाली यदि माया प्यार-रोमैंस के लिए, हंसी-मज़ाक के लिए हम लोगों के बीच रहती, तब हम लोगों को चाय नाश्ता और खाने के बिना ही रहना पड़ता। उसकी मेहमाननवाज़ी के कारण ही हमे हंसी-ठिठोली सूझ रही है। वह तो अपनी मेज़बानी में सफल रही, पर मेहमान अपने व्यवहार से शुक्रिया तो दूर, उस पर कटाक्ष कर रहे हैं।' अजय की बात से माया को अचरज हुआ। आज पहली बार लगा कि उसके लिए अजय के मन में थोड़ा-बहुत अपनत्व भाव है। न चाहते हुए भी वह रसोई में चली गई कि अजय की बात का वैशाली को बुरा न लगे।

इन कुछ दिनों में ही अजय, अमित और वैशाली की उपस्थिति से ऊबने लगा था। उसने अनुभव किया कि कितना फ़र्क़ है वैशाली और माया में, एक स्वार्थी और केवल अपने में मगन और दूसरी कितनी सहनशील, उपेक्षित होकर भी कर्तव्य का निर्वाह कर रही है बिना शिकायत। बेवजह उसने माया को उपेक्षा और दुख के सिवा दिया ही क्या? अजय का मन धिक्कार से भर उठा। पत्नी को तिरस्कृत करता रहा, उसका ही नहीं ख़ुद का जीवन भी नरक बना लिया, पर अब नहीं। अमित को क्वॉर्टर मिल गया था, उसने राहत की सांस ली। जितना अजय उन लोगों के आने से उत्साहित था, उससे अधिक उनसे छुटकारा पाने पर ख़ुश।

उन लोगों के जाने का वक़्त हो गया था, टैक्सी आ चुकी थी, इतने दिन उसके लिए सज़ा से कम नहीं रहे। अजय की सोच अब सकारात्मक हो चुकी थी। उस शाम जब वह ऑफ़िस से घर लौटा, माया ने दरवाज़ा खोला तो देखा अजय का चेहरा हमेशा की तरह कठोर नहीं था। होगा, क्या करना और वह हमेशा की तरह बेडरूम की ओर चल दी। अजय समझ नहीं पा रहा था, पत्नी से कैसे कहे कि इस वैशाली की वजह से विगत पंद्रह साल से उसे उपेक्षित करता रहा। आज अपने व्यवहार के लिए उसका मन उसे धिक्कार रहा है।

'माया मुझे माफ़ कर दो, बस ये मत पूछना कि मेरी ग़लती का एहसास मुझे कैसे हुआ।' आज पहली बार उल्लसित हो अजय ने माया को बांहों में भर लिया और बोला, 'मेरा पंद्रह दिन का नैनीताल का टूर है। तुम्हें भी मेरे साथ चलना होगा। इसके बाद हम बच्चों के हॉस्टल जाएंगे। हम साथ-साथ सारा प्यार बच्चों पर लुटा देंगे।'

अचानक यह परिवर्तन अजय में कैसे आया, माया अचंभित थी, उसकी समझ के परे था, अजय का बदला रूप। 'हां माया, इसके पहले मैं तुम्हारे साथ था ही कहां।' माया अचंभित थी, यह नाटकीय परिवर्तन था या सच्चाई? लजाई-सी दृष्टि उसने अजय पर डाली, वह उसी को देख रहा था। माया का मन प्रसन्नता से नाच उठा। शायद नियति को उस पर तरस आ गया। ●

**सभी पेंटिंग्सः इरा टाक**

ओड़िशा का पोड़ो पीठा डिश एक तरह की पारंपरिक केक की रेसिपी है। आज मैदे से केक बनाए जाने लगे हैं, जबकि पहले दाल या चावल या आटे से ही केक तैयार किए जाते थे। आज की पीढ़ी शायद इसके स्वाद से अनजान है और इसका नाम सुनते ही चौंक जाए। हमारी पाठिका ने भूली-बिसरी रेसिपी को आप तक पहुंचाया है, जानें इसकी विधि।

# पोड़ो पीठा

## सामग्री

2 कटोरी उड़द दाल, 1 कटोरी चावल (रात को भिगोकर अलग-अलग पीस लें। इसी अनुपात में उड़द और चावल का आटा भी ले सकते हैं), 1 कटोरी गुड़ का चूरा, 1/4 टीस्पून नमक, 15 बादाम, कुछ बारीक़ कटे सूखे हुए नारियल की स्लाइसेज़, कुछ किशमिश, 1/2 टीस्पून इलायची पाउडर, 1/2 टीस्पून बेकिंग सोडा

## विधि

- प्रेशर कुकर गर्म करके गैस पर धीमी आंच पर रखें। इसमें नमक बिछा दें। एक बोल में दाल और चावल को पीसकर गुड़ डालकर मिलाएं ( यदि आटा लिया है तो गर्म पानी डालकर फेंट लें (4 घंटे रखने पर खमीर अधिक अच्छा उठता है )। अब इसमें बेकिंग सोडा डालें। अब केक टिन में केले का पत्ता चारों तरफ़ बिछाएं। इस पर घी लगा दें। तैयार बैटर टिन में डालकर बेक करें। क़रीब 45 मिनट बाद इसे चेक करें। इसकी सही पहचान के लिए चाकू केक में लगाकर देखें, अगर यह साफ़ निकल आए तो समझें कि केक तैयार है। इसे पत्ते से अलग करें। अब इसे मनचाहे पीसेज़ में काटकर खाएं।

**नीरजा वर्मा**
जैनम हाइट्स, रायपुर

*इसे मैंने अपनी दादी मां से सीखा था, जो आजकल लुप्त हो चुकी। यह रेसिपी स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी है। इसे चावल और उड़द की दाल और गुड़ में कई तरह के सूखे मेवे से तैयार किया जाता है। तेल और मसाले का इस्तेमाल इसमें बिलकुल नहीं होता, इसलिए भी इसकी पौष्टिकता बढ़ जाती है। इसे ज़रूर बनाकर देखें।*

**सर्विंग** 2-4

**क्यूज़ीन** इंडियन

**मील टाइप** वेज

**कुल समय** 60 मिनट

**सखी टिप्स**

*यह ओड़िशा का लुप्त पारंपरिक व्यंजन है। इसे ऊपर और नीचे दोनों तरफ़ बराबर आंच से तैयार किया जाता है। इसे अवन में बेक करें या प्रेशर कुकर में कटोरी या जाली रखकर या भारी तले की कड़ाही में नीचे नमक बिछाकर बेक करके तैयार करें।*

*अगर आपके पास भी ऐसी ही कोई अनूठी या भूली-बिसरी रेसिपी है तो अपनी फ़ोटो और रेसिपी के साथ इस ईमेल आइडी या पते पर हमें भेज दें। चुनी हुई रेसिपी को यहां प्रकाशित किया जाएगा।*

Like us : @JagranSakhi
ईमेल: sakhi@jagran.com

जागरण सखी, डी -210, सेक्टर-63,
गौतमबुद्ध नगर, नोएडा, उप्र-201301

**प्रस्तुति : गीतांजलि**

## अखरोटी फिश बिरयानी

जागरण सखी

## ज़ायका

इस सीज़न आपको देश के कोने-कोने का स्वाद चखना हो तो इस अंक की रेसिपी को अपनी किचन में ट्राई करना न भूलें। यक़ीन मानें इस मौसम में दी गई रेसिपीज़ आपके टेस्ट बड्स को जगा देंगी। इन्हें तैयार किया है मुंबई के लोकल तवा के एग्ज़िक्यूटिव शेफ वरुण इनामदार ने।

शेफ
वरुण इनामदार

# लज़्ज़तदार ज़ायके

## कश्मीरी कहवा

जागरण सखी

## पाइनएपल रायता

जागरण सखी

## स्मोक्ड हिरवा

जागरण सखी

# कश्मीरी कहवा

(KASHMIRI KAHWA)

## 2-3 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

2 टेबलस्पून चायपत्ती, 2 कप पानी, 10-12 केसर के धागे, 1 इंच दालचीनी स्टिक, 1 इलायची,
**गार्निशिंग के लिए सामग्री :** 1/2 टीस्पून सूखी हुई गुलाब की पंखुड़ियां, 1 टेबलस्पून नट्स पाउडर

### विधि

**1.** एक सॉसपैन में पानी गर्म करें।
**2.** इसमें सामग्री डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
**3.** अब धीमी आंच पर इसे लगभग 4 मिनट तक सभी चीज़ों को उबाल आने तक पकने दें।
**4.** अच्छी तरह पकने के बाद इसे दो कप में छान लें। इन कप में ऊपर से गुलाब की पंखुड़ियां और नट्स पाउडर डालकर गार्निश करना न भूलें।

---

# अखरोटी फिश बिरयानी

(AKHROTI FISH BIRYANI)

## 2-3 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

4 स्लाइसेज़ मछली, 1/3 कप अखरोट का पाउडर, 1 टेबलस्पून गरम मसाला, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1/2 टीस्पून हल्दी पाउडर, 3 टीस्पून घी, 3 कप चावल (3/4 तक पका हुआ), 1/4 कप ब्राउन अनियन पेस्ट (प्याज को तलकर उसका पेस्ट बनाएं),1/4 कप ताज़े टमाटर की प्यूरी, 1 टीस्पून लहसुन का पेस्ट, 1 टीस्पून लाल मिर्च का पेस्ट या रेड चिली सॉस, 1 टेबलस्पून केसर वॉटर, नमक स्वादानुसार
**गार्निशिंग के लिए सामग्री :** अनार के दाने, धनिया पत्ती

### विधि

**1.** हेवी बॉटम पैन में घी गर्म करें।
**2.** इसमें लहसुन का पेस्ट और लाल मिर्च पेस्ट को अच्छी तरह भूनें।
**3.** अब ब्राउन अनियन पेस्ट, अखरोट का पाउडर और टमाटर की प्यूरी डालकर भूनें। इसमें अब पाउडर किए मसाले डालें। एक कप पानी और नमक डाल दें।
**4.** बीच में मछली की स्लाइसेज़ रखें। साइड में अखरोट और चावल की लेयर बनाएं। ऊपर से केसर डालकर ढक दें। धीमी आंच पर लगभग 15 मिनट तक इसे पकाएं। अब इस पर अनार के दाने और हरे धनिए से गार्निश कर गर्मागर्म सर्व करें।

---

# स्मोक्ड हिरवा

(SMOKED HIRVA)

## 2-3 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

1 अंडे का सफ़ेद हिस्सा, 2 कप अखरोट
**हरी चटनी बनाने की सामग्री :** 1/4 कप साबुत धनिया, 3 हरी मिर्च, 1 टीस्पून जीरा, 1 लहसुन की कली, 6-10 काली मिर्च के दाने, 2 टेबलस्पून चावल, नमक स्वादानुसार
**अन्य सामग्री :** 1 कोयले का पीस, 1 टीस्पून तेल

### विधि

**1.** अवन को 160 डिग्री पर प्रीहीट करें। बेकिंग शीट पर बटर पेपर फैलाकर अलग रख दें।
**2.** चटनी की सामग्री लेकर ब्लेंडर जार में डालें और पीस लें। एक बोल में अंडे की सफ़ेदी को तब तक फेंटें, जब तक कि उसमें फोम न बन जाए। अब इस बोल में चटनी और अखरोट डालकर मिलाएं। इस मिश्रण को बेकिंग शीट पर फैलाएं।
**3.** इसे 20 मिनट तक बेक करें। फिर इसे एक बार देखें और दोबारा 10 मिनट तक का और टाइमर सेट करें।
**4.** अब इसे ठंडा करें। एक बोल में रखें।
**5.** इस बोल के बीचों-बीच मेटल की कटोरी रखें। इसमें जलता हुआ कोयला डालें और ऊपर से तेल डालकर इस बोल को ढक दें। तक़रीबन 10 मिनट बाद इसे ख़ोलें। स्मोक्ड हिरवा परोसने के लिए तैयार है।

---

# पाइनएपल रायता

(PINEAPPLE RAITA)

## 2-3 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

1 कप ताज़ा अनन्नास, 1/2 कप रोस्टेड और कटे हुए अखरोट, 1 कप दही, 1/4 कप पानी, 1 टेबलस्पून पिसी हुई चीनी, 1/4 टीस्पून काला नमक, नमक स्वादानुसार, 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून राई, 1/4 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, कुछ करी पत्ते, 1 टेबलस्पून घी

### विधि

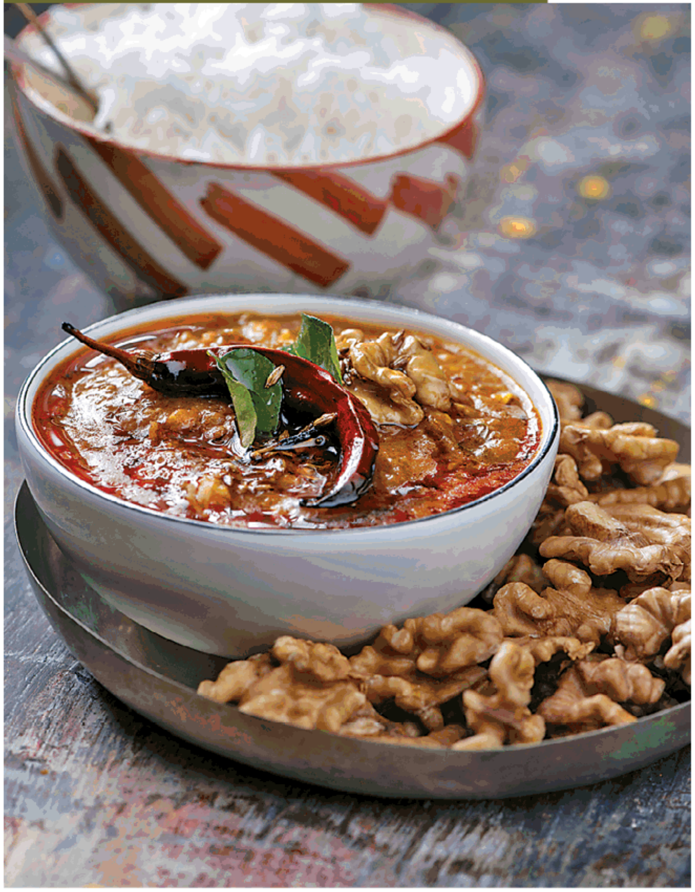
**1.** एक बोल में दही को अच्छी तरह फेटें।
**2.** इसमें अब पानी, चीनी, काला नमक और नमक मिलाकर स्मूद करें।
**3.** अब इस बोल को थोड़ी देर ठंडा होने के लिए फ्रिज में रख दें।
**4.** परोसने से पहले इसमें अनन्नास और अखरोट मिलाना न भूलें।

## नल्ली निहारी

## प्रॉन करी

## बड़ौदा फुलवाड़ी

## अखरोटी दाल तड़का



# प्रॉन करी

(PRAWN CURRY)

## 2-3 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

1 कप प्रॉन्स (अच्छी तरह साफ़ किए हुए), 2 टेबलस्पून नारियल का तेल, 1/4 कप छोटे प्याज (स्लाइसेज़ में कटे हुए), 1 टीस्पून राई, 1 टेबलस्पून ताज़ी व कद्दूकस की हुई अदरक, 4 हरी मिर्च (बीच में से कटी हुई), 1 करी पत्ता, 2 कप वॉलनट मिल्क या दूध, 1 कच्चा आम (स्लाइसेज़ में कटा हुआ), 3/4 टीस्पून हल्दी पाउडर, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार

### विधि

**1.** एक सॉसपैन में नारियल का तेल डालकर गर्म करें।

**2.** इसमें राई डालकर चटकाएं। अब इसमें प्याज, अदरक, करी पत्ता और हरी मिर्च डालकर भूनें।

**3.** अब इसमें हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, कच्चा आम, दूध, प्रॉन्स और नमक डालकर पकने दें।

**4.** जब प्रॉन्स गल जाए और ग्रेवी का रंग पिंक या नारंगी-सा दिखें तो समझें कि करी पक गई है।

**5.** गर्मागर्म स्टीम्ड राइस के साथ प्रॉन्स ग्रेवी को सर्व करें।

---

# नल्ली निहारी

(NALLI NIHARI)

## 2-3 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

4 मटन शैंक्स (नली वाले पीसेज़), 2 टेबलस्पून तेल, नमक स्वादानुसार

**साबुत मसाले** : 3-4 हरी इलायची, 2 काली इलायची, 2-3 तेज़ पत्ता, 1 इंच दालचीनी स्टिक

**पाउडर मसाले** : 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1/2 टीस्पून जायफल पाउडर, 1/2 टीस्पून इलायची पाउडर, 2 टीस्पून गरम मसाला पाउडर, 1 टीस्पून सोंठ पाउडर, 1 टीस्पून सौंफ पाउडर

**अन्य सामग्री** : 8 लहसुन, 4 टेबलस्पून अखरोट, 1/4 कप प्याज, 3 टेबलस्पून दही, 1/8 कप पानी, 1 टेबलस्पून गुलाब जल, कुछ बूंदें केवड़ा वॉटर

### विधि

**1.** प्रेशर कुकर में तेल डालकर गर्म करें।

**2.** इसमें मटन शैंक्स को तेज़ आंच पर भूनें। इसमें सारे साबुत मसाले और पाउडर मसाले डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

**3.** दो कप पानी डालें। ढक्कन लगाएं और धीमी आंच पर 20 मिनट पकाएं।

**4.** अन्य सामग्री को एक साथ मिलाकर स्मूद पेस्ट बनाएं।

**5.** मीट पक जाए, तो इसमें अन्य सामग्री वाला मिश्रण डालें। अब फिर से एक कप पानी डालें और 10 मिनट तक ढककर पकाएं।

**6.** गर्मागर्म निहारी को रोटी या चावल के साथ परोसें।

---

# अखरोटी दाल तड़का

(AKHROTI DAL TADKA)

## 2-3 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

1 कप तूर/अरहर दाल, 1/4 कप बारीक़ कटे अखरोट, 1/4 कप बारीक़ कटे प्याज, 1/4 कप बारीक़ कटे टमाटर, 1 टेबलस्पून बारीक़ कटी हरी मिर्च, 1 टीस्पून लहसुन-अदरक पेस्ट, 1 टीस्पून हल्दी, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, नमक, 1/2 टीस्पून गरम मसाला

**तड़के के लिए सामग्री** : 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून राई, 2 सूखी लाल मिर्च, 1 करी पत्ता, 1 टेबलस्पून घी

### विधि

**1.** दाल को 3-4 बार धोएं। फिर गर्म पानी में 10 मिनट भिगोएं।

**2.** दाल को छान कर प्रेशर कुकर में डालें। इसमें 3 कप पानी, नमक, अखरोट, प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, लहसुन-अदरक पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और हल्दी डालकर ढक दें। मध्यम आंच पर क़रीब दो सीटी लगाएं।

**3.** एक फ्राइंग पैन में घी डालें। इसमें राई डालकर चटकाएं। इसमें जीरा, करी पत्ता और लाल मिर्च डालकर तड़का दाल पर डाल दें।

**4.** चावल के साथ परोसें।

---

# बड़ौदा फुलवाड़ी

(BARODA FULWADI)

## 2-3 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

3/4 कप बेसन, 1/2 कप अखरोट का पाउडर, 1/2 टीस्पून साबुत धनिया के बीज, 1/2 टीस्पून तिल, 1/2 टीस्पून सौंफ, 1/2 टीस्पून अजवाइन, 2 टीस्पून चीनी, 2 टीस्पून दही, 1/4 टीस्पून हल्दी, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार

**अन्य सामग्री** : तलने के लिए तेल

### विधि

**1.** एक बोल में सारी सामग्री डालें। पानी के साथ आटा गूंधें।

**2.** इससे सिलिंड्रिकल आकार की फुलवाड़ी तैयार करें।

**3.** कड़ाही में तेल गर्म करें। सभी फुलवाड़ियों को सुनहरा होने तक तल लें।

**4.** एक प्लेट पर एब्ज़ॉर्बेंट पेपर फैलाएं। इस पर फुलवाड़ी को निकालें।

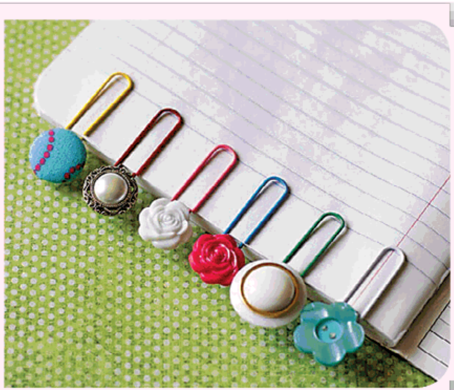
**5.** ठंडा हो जाने पर इसे एयर टाइट कंटेनर में भरकर स्टोर करें।

# उपयोगिता का नया अंदाज़

**पुरानी चीज़ों को नया अंदाज़ देना चाहती हैं, तो ये आइडियाज़ ट्राई कीजिए। आपकी कल्पना और कलात्मकता इन्हें पहले से ज़्यादा ख़ूबसूरत और उपयोगी बना देगी।**

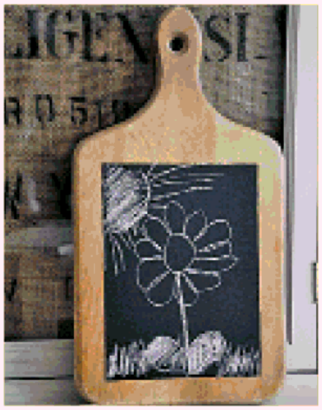
## बुकमार्क

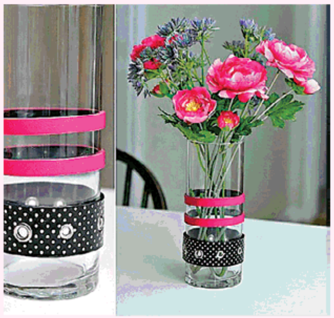
आपको चाहिए कुछ पुराने-सुंदर बटन, रंग-बिरंगे पेपर क्लिप, थोड़ा-सा सूती कपड़ा, फैब्रिक ग्लू। सबसे पहले बटन पर फैब्रिक ग्लू लगाएं और उसे क्लिप के ऊपरी सिरे पर चिपका दें। इसके बाद बटन से छोटे आकार में कपड़ा काटें और ग्लू लगाकर क्लिप पर चिपका दें। सूखते ही सुंदर बुकमार्क तैयार हो जाएगा।



## चॉक बोर्ड

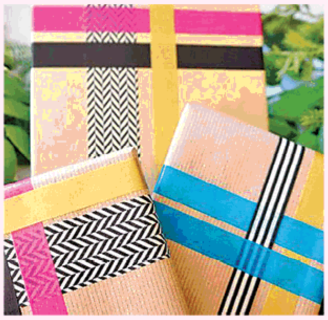
इस्तेमाल करते-करते कटिंग बोर्ड पुराना दिखने लगा हो तो उस पर ब्लैक चॉक बोर्ड पेंट करें। इसके लिए सबसे पहले बोर्ड के चारों तरफ़ मार्किंग टेप लगाएं। फिर बीच में पेंट के तीन कोट करें और रातभर सूखने दें। सुबह टेप हटाकर बच्चों को ड्रॉइंग करने के के लिए दें।





## फ्लॉवर वास

आपको चाहिए वास, फैविक्विक और दो अलग-अलग आकार एवं रंग की बेल्ट। वास की गोलाई के बराबर बेल्ट के टुकड़े काटें। आकार में बड़े टुकड़े पर फैविक्विक लगाकर वास पर नीचे की ओर चिपका दें। फिर दूसरी बेल्ट के टुकड़े को भी गैप देकर इसी तरह चिपकाएं। चाहें तो उसके ऊपर इसी बेल्ट का एक और टुकड़ा पेस्ट करें।



## गिफ्ट पैकिंग

घर में रखी पुरानी ब्राउन पेपर शीट और अलग-अलग रंग-डिजाइन की वाशी टेप से ख़ूबसूरत ढंग से किसी भी गिफ्ट को पैक किया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले गिफ्ट पर ब्राउन पेपर लपेटें। फिर उस पर मनपसंद स्टाइल में वाशी टेप चिपकाएं।

**प्रस्तुतिः वंदना**

# कला-संस्कृति के संग, बढ़ें आगे

**क्यूरेटर संस्कृति और सभ्यता से संबंधित धरोहरों की देखभाल में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं, जिन्हें देखकर नयी पीढ़ी को अपने देश की गौरवशाली परंपरा को जानने-समझने का मौक़ा मिलता है। अगर आपकी भी रुचि धरोहरों के रखरखाव और कला-संस्कृति में है, तो कुछ आवश्यक स्किल हासिल करके इस क्षेत्र में शानदार करियर बना सकते हैं। कैसे बढ़ाएं इस क्षेत्र में अपने क़दम, जानिए।**

सांस्कृतिक धरोहरों को संरक्षित करने और उनसे संबंधित कला की प्रदर्शनी आयोजित करने वालों के लिए 'क्यूरेटर' शब्द का प्रयोग किया जाता है। एक क्यूरेटर की ज़िम्मेदारी होती है कि वह किसी खास संस्कृति से जुड़ी चित्रकला या किसी आर्टिस्ट की कला को कलाप्रेमियों के सामने प्रस्तुत करे। देश में जैसे-जैसे कला के क़द्रदानों की संख्या बढ़ती गई, म्यूज़ियम एवं आर्ट गैलरीज़ खुलते गए, क्यूरेटर्स की मांग भी बढ़ती गई। बदलते समय के अनुसार इनकी भूमिका भी बदल रही है। अब क्यूरेटर सांस्कृतिक धरोहरों को सुरक्षित-संरक्षित रखने में योगदान के साथ देश के विविधतापूर्ण खानपान की संस्कृति को भी बताने-बढ़ाने का काम कर रहे हैं। आइए जानते हैं कि अपनी रुचि के अनुसार युवा किन क्षेत्रों में क्यूरेटर के रूप में खुद को आगे बढ़ा सकते हैं...

**आर्ट क्यूरेशनः** विगत वर्षों में मेट्रो सिटीज़ के अलावा छोटे शहरों में भी लोग पेंटिंग्स, स्कल्पचर्स एवं अन्य आर्ट पीसेज़ में गहरी रुचि दिखा रहे हैं। ऐसे में एक क्यूरेटर के पास कला की समझ, परख होने के साथ मजबूत नेटवर्किंग स्किल होनी चाहिए। उन्हें मार्केट ट्रेंड्स के अलावा कलाकारों की गतिविधियों से भी खुद को अपडेट रखना होगा। भारत में बेशक यह उभरता हुआ क्षेत्र है, पर आहिस्ता-आहिस्ता इसमें नये अवसर पैदा हो रहे हैं।

## शैक्षिक योग्यता

आर्ट क्यूरेशन में करियर बनाने के लिए स्टूडेंट्स को लिबरल आर्ट्स, आर्कियोलॉजी, हिस्ट्री, म्यूजिओलॉजी, आर्ट हिस्ट्री में ग्रेजुएट/पीजी करना होगा। देश में कई म्यूजियम और कॉलेज में इससे संबंधित कोर्स संचालित किए जाते हैं। इसमें शार्ट टर्म क्यूरेटोरियल कोर्सेज भी ऑफर किए जा रहे हैं।

**कंटेंट क्यूरेशनः** हम देख रहे हैं कि कैसे आज के डिजिटल युग में कंटेंट क्रिएशन की भूमिका बढ़ गई है। एप से लेकर इंटरनेट मीडिया के लिए तमाम प्रकार के कंटेंट तैयार किए जा रहे हैं। यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म के लिए वीडियो कंटेंट क्रिएट किए जा रहे हैं। यहां अपनी रुचि अनुसार कंटेंट क्यूरेटर के रूप में कार्य कर सकते हैं।

**फूड क्यूरेशनः** इन दिनों फूड ट्रेल्स काफी लोकप्रिय हो रहे हैं, जहां सिर्फ़ व्यंजनों का स्वाद चखने को नहीं मिलता, बल्कि उसके बनने की प्रक्रिया, उससे जुड़ी रोचक कहानी भी सुनने को मिलती है। विदेशी पर्यटक ख़ासतौर पर ऐसे फूड ट्रेल्स के ज़रिये भारत की संस्कृति, इतिहास एवं खानपान को जानने में दिलचस्पी रखते हैं। कई बार उनका ध्यान रखते हुए भी फूड ट्रेल्स क्यूरेट किए जाते हैं। जानकारों के अनुसार, इससे रिसर्च स्कॉलर्स, इतिहास एवं खानपान में रुचि रखने वाले स्टूडेंट्स को बतौर फूड क्यूरेटर एक रोमांचक करियर बनाने का अवसर मिल रहा है। ●

**अंशु सिंह**

**कहानी** डॉ. शिल्पा जैन सुराणा

**सुख-दुख ज़िंदगी का हिस्सा है, लेकिन कुछ लोग चुनौतियां का सामना करने के बजाय उनसे दूर भागते हैं। ऐसे लोगों को समझना चाहिए कि ज़िंदगी का आनंद मुसीबतों का मुक़ाबला कर अपनी जगह बनाने में है। यह कहानी एक ऐसे ही किरदार की है, जो ख़ुद से भाग रहा है। उसकी दौड़ तब थमती है, जब किसी अजनबी में उसे अपनी ही परछाईं दिखाई देती है।**

# वो बारिश-सी लड़की

बस की खिड़की से देखते हुए लग रहा था, मानो पेड़ बेतहाशा दौड़े जा रहे हैं, मगर मंज़िल कहां है पता नहीं। मेरी ज़िंदगी भी कुछ ऐसी ही है, एक दौड़ है जिसमें मैं भागे जा रहा हूं। भागना कितना आसान है न, जब कुछ समझ नहीं आए तो भाग जाओ... पर तब कहां जाए इंसान? जब पलायन ख़ुद से ही हो, जब ख़ुद से भागना ही ज़रूरी हो। पिछले 5 वर्षों में ये मेरा तीसरा ट्रांसफर है। बस भाग रही है ज़िंदगी और भाग रहा हूं मैं... अपने आप से, अपनी उन यादों से।

**डॉ. शिल्पा जैन सुराणा**

सोचते-सोचते तृष्णा का चेहरा ज़ेहन में घूम गया और एक बार फिर से मैंने आंखें बंद कर लीं।

‘सर, ओ सर, आपका स्टॉपेज आ गया। सो गए क्या?’ कंडक्टर ने झकझोरा तो मैं अपने ख़यालों से बाहर आया। अपना सामान उतारकर मैं गंतव्य की ओर चल पड़ा। आजकल मुझे ये नये शहर अजनबी से नहीं लगते, क्योंकि मैंने अपनों को अजनबी होते देखा है।

‘अच्छा, तो तुम हो शिवम?’ मेरी मकान मालकिन ने ऊपर की मंज़िल की चाबी मुझे पकड़ाते हुए कहा।

‘लंबी दूरी से आए हो, थक गए होंगे? चाय पीकर जाओ,’ उन्होंने कहा।

‘नहीं, धन्यवाद।’ और मैं अपनी औपचारिकता वाली मुस्कान देकर चला आया। कितनी अजीब है यह दुनिया, यहां मुखौटे लगाकर घूमना ही पड़ता है, नक़ली हंसी, नकली चेहरा और नकली प्यार।

एक बार न चाहते हुए तृष्णा फिर से याद आ गई और मैं उसे भुलाने के लिए एक शावर लेने चला गया। नये घर को सहेजने में शाम हो गई।

शाम को जब भूख का एहसास हुआ तो नीचे चला गया। नीचे कुछ ही दूरी पर एक किराने की दुकान थी, एक लड़की दुकानदार से बहस कर रही थी।

‘अरे भैया, ये तो अच्छी लूट है। इस पर एमआरपी 50 रुपये लिखा है और आंटी जी से आप 60 रुपये ले रहे हो,’ वह बोल रही थी।

‘फ्रिज में रखा है, ठंडा भी तो है। उसके भी तो पैसे लगेंगे,’ दुकानदार ने कहा।

तो वह बोली, ‘अच्छा, ये कब से हो गया। ठंडा करने के भी चार्ज करने लगे। अभी बताती हूं, कंज़्यूमर कोर्ट वाले पहचान के हैं

मेरे, उन्हें फ़ोन लगाती हूं,' वह आंखें तरेरकर बोली।

'अच्छा बिटिया, रहने दो। लो बहन जी, आप 50 में ही ले लो।' ये सुनकर वो ऐसे मुस्कुराई मानो कोई जंग जीत ली हो उसने।

आपको क्या चाहिए? दुकानदार ने मेरी तरफ़ देखते हुए पूछा।

'एक इंस्टेंट नूडल्स का पैकेट दे दो।' मैंने कहा तो वह लड़की मेरी तरफ़ देखकर बोली, 'सुनो इन्हें एमआरपी देखकर ही देना। यह न कह देना कि दुकान में रखने के भी चार्ज लगेंगे।' यह कहकर वो मुस्कुरा कर चली गई।

अगले दिन मैं पार्क में टहल रहा था कि किसी ने पीछे से कंधे पर थपथपाया। ये तो वही लड़की थी।

'तो एमआरपी पर लिया या ज़्यादा पैसे दिए,' उसने पूछा।

लोगों से मैं तब ही बात करता हूं, जब मुझे ज़रूरत लगे। एक दूरी बनाना पसंद है मुझे, या यूं कहूं मुझे ये रिश्ते नापसंद हैं।

'एमआरपी पर।' यह कहकर मैंने अपने क़दम तेज़ कर लिए, ताकि उसे पीछे छोड़ सकूं।

रविवार का दिन था, सुबह-सुबह हलकी बारिश थी। कॉफी का मग लिए मैं खिड़की के सामने बैठ गया, बाहर देखा तो फिर से वही लड़की दिखी। बच्चों के साथ पानी की नाव बनाकर खिलखिला रही थी, न जाने क्यों रश्क-सा हो गया मुझे। कुछ लोग कितने ख़ुशनसीब होते है न, जिनकी ज़िंदगी में कोई दुख नहीं होता। मैं भी क्यों उस जैसा नहीं हूं, जो पानी में काग़ज़ की नाव चलाकर भी ख़ुश हो ले।

बारिश मुझे भी कितनी पसंद थी और तृष्णा को भी, वो फिर से याद आ गई... न जाने क्यों कॉफी का स्वाद कसैला हो गया और मैं वहां से चला गया।

अगले दिन मेरे नये ऑफिस का पहला दिन था, मैं अपनी सीट पर आकर बैठा ही था कि मेरे सामने वाली सीट पर बैठी वो मुस्कुरा रही थी।

'सो, इंट्रस योर फर्स्ट डे। बाय द वे, आई एम अनाहिता। लगता है तुम पीछा कर रहे हो मेरा। पहले मेरी ही सोसाइटी में, फिर गार्डन में और अब सेम ऑफिस... कल खिड़की से मुझे ही देख रहे थे,' उसने मुस्कुराकर कहा।

'न... नहीं तो।' मैंने अचकचाते हुए कहा तो वह हंस पड़ी।

'किडिंग यार, रिलैक्स' उसने कहा और चली गई।

लंच टाइम में भी वह मेरे पास आकर खड़ी हो गई। उसका बार-बार आना मुझे पसंद नहीं आ रहा था। मेरे अकेलेपन में ख़लल मुझे पसंद नहीं। वह कुछ बोल रही थी और मैं टेबल से उठ खड़ा हुआ। मैं जानता था कि जो मैं कर रहा हूं, वो सही नहीं, पर ऐसा ही हूं मैं।

अगले दिन वह पार्क में दिखी, मुस्कुराई भी मगर मेरे चेहरे पर सन्नाटा ही पसरा रहा। जब भी वह मुझे अपनी सोसाइटी में या पार्क के आसपास दिखती, लोगों से घुलती-मिलती दिखती। बच्चे तो उसके आगे-पीछे घूमते थे। ऑफिस में भी सबकी चहेती थी अनाहिता।

तृष्णा... वो भी तो ऐसी ही थी, हंसमुख और सबकी चहेती। सब कहते थे कि मैं बहुत किस्मतवाला हूं। किस्मतवाला...!!!

'तृष्णा' ये नाम जो मेरा सुख-चैन सब ले गया। मेरा सिर घूमने लगा, मानो सब-कुछ तहस-नहस हो जाएगा। मैं अपना सिर टेबल पर रख कर लेट गया।

'शिवम आर यू ऑल राइट,' पास बैठे कलीग ने पूछा तो मैंने कहा, 'बस माइग्रेन की वजह से है।'

अनाहिता ने शायद सुन लिया था, एक गोली और पानी की बोतल पकड़ाते हुए कहा, 'ले लो, आराम मिलेगा और हां जितना सोचोगे दर्द उतना ही ज़्यादा बढ़ेगा।' मैंने उसकी आंखों में झांका, इन ख़ुशनुमा लबों के पीछे पहली बार उसकी आंखों में दर्द की वही लक़ीर दिखी, जिसे मैं न जाने कब से जी रहा हूं। ये दर्द मुझे पहचाना-सा लगा।

'तृष्णा, ये क्या कह रही हो तुम, मैं प्यार करता हूं तुमसे, तुम जानती हो कि मैं नहीं रह पाऊंगा तुम्हारे बिना, मैं मर जाऊंगा तृष्णा।' मैं गिड़गिड़ा रहा था उसके सामने।

'प्लीज़ शिवम, डोंट डू दिस, नथिंग इज़ वर्किंग। हम दोनों अलग हैं और हम दोनों की ज़िंदगी से अलग-अलग उम्मीदें हैं। मैं अब इस रिलेशनशिप को और आगे नहीं ले जाना चाहती। मैं और समीर एक-दूसरे के साथ ख़ुश हैं। ट्राई टू अंडरस्टैंड।'

समीर मेरा बॉस, तृष्णा मेरा प्यार। सब कुछ अच्छा था मेरी ज़िंदगी में। न जाने कब ये हो गया।

तृष्णा चली गई, वो पांच वर्षों का साथ, जीने मरने की कसमें, वफ़ाओं की बातें सब झूठ था। मैं तृष्णा की ज़िंदगी में था ही कब, मैं तो एक साधन था तृष्णा के लिए। एक ज़रिया। आज जब उसे मुझसे बेहतर उसकी हर इच्छा को पूरा करने वाला मिल गया, वो चली गई मुझे छोड़कर, मेरे प्यार को दुत्कारकर।

प्यार... इस शब्द से ही अब मुझे नफ़रत है,

कुछ टूट गया है, कुछ चटख गया है मेरे अंदर। मेरे सीने में एक ऐसा घाव, जिसमें से रह-रहकर ख़ून रिसता है। मैं बेतहाशा चाहता था उसे, मगर नहीं... चाहत ही सब कुछ थोड़ी होती है। तृष्णा की ख़्वाहिशें पूरी करना शायद मेरे बस में नहीं था, तो वो चली गई, मुझे छोड़कर।

और तब से आज तक मैं भाग रहा हूं। प्यार, आजकल प्यार कहां रहा है, प्यार तो बिकता है। जो ऊंची क़ीमत लगाता है, प्यार उसी को मिलता है।

बादल घिर आए थे, बारिश हो रही थी और शाम भी हो गई। सब ऑफिस से आज पहले ही निकल गए थे। मैंने बाहर देखा तो अनाहिता दिख गई।

अनाहिता थोड़ी परेशान लग रही है, शायद बारिश की वजह से। मैंने उसे अनदेखा करते हुए अपनी बाइक आगे बढ़ा ली, मगर कुछ सोचकर वापस वहीं ले गया।

'क्या हुआ?' मैंने पूछा।

'आई विल मैनेज, तुम जाओ। घर जा रहे थे न,' उसने कहा।

'बताओ? सॉरी, मैं थोड़ा अपनी धुन में था।' शायद उसने मुझे जाते देख लिया था, मुझे शर्मिंदगी महसूस हुई।

'वो कैब... कैब नहीं आ रही, बारिश की वजह से पानी भर गया है और रात भी होने को है,' अनाहिता ने कहा।

'चलो, बैठो, मैं छोड़ देता हूं।' मैंने कहा।

'आर यू श्योर?' अनाहिता के चेहरे पर वही पुरानी मुस्कान थी और वह बाइक पर बैठ गई।

कुछ तो अलग है, इस लड़की में। वो जितना हंसती है, उतना ही गहरा दर्द है उसकी आंखों में। ये दर्द जो सहन करता है, जो महसूस करता है वही समझ सकता है। हर मुस्कुराहट के पीछे ख़ुशी ही हो, ये ज़रूरी तो नहीं।

पक्षी चहचहा रहे थे, कल रात काफ़ी बारिश हुई थी, इसीलिए मौसम बहुत सुहावना था। मैंने अपना ट्रैक सूट पहना और पार्क में वॉकिंग के लिए निकल गया। मैं राउंड लगा ही रहा था कि अचानक मुझे अनाहिता की चिल्लाने की आवाज़ आई।

अनाहिता नीचे गिरी हुई थी। मैं भाग कर गया, कल बारिश की वजह से फ़र्श गीला था और शायद इसी चक्कर में वह फिसल गई। बारिश की वजह से आज पार्क में लोग भी कम थे, उसने बताया कि वह यहां अकेली ही रहती है। मैंने उसे सहारा दिया और हॉस्पिटल लेकर पहुंचा।

'देखिये, फ्रेक्चर हुआ है, प्लास्टर चढ़ाना है और चलना-फिरना बिलकुल बंद। सुनिए मिस्टर, अपनी वाइफ का ख़याल रखिएगा, इन्हें थोड़े दिन कंप्लीट रेस्ट करना है,' डॉक्टर ने दवाई की पर्ची पकड़ाते हुए कहा।

'शी इज़ नॉट माय वाइफ।'

'ही इज़ नॉट माय हस्बैंड।'

हम दोनों साथ में ही बोले, डॉक्टर मुस्कुरा दिया।

अनाहिता कराह रही थी, मैंने अनाहिता से पूछा, 'सुनो तुम्हारे घर पर फ़ोन कर देता हूं, तुम्हारी देखभाल के लिए कोई आ जाएगा।'

'मैं अनाथ हूं, मेरा कोई नहीं है। बचपन में ही जिसने जन्म दिया, उसने कूड़े के ढेर पर फेंक दिया। अनाथालय में बड़ी हुई और जब बड़ी हुई तो इस ज़िस्म के लिए लरकते गिद्धों की कुदृष्टि से ख़ुद को बचाते हुए... किसी तरह से उनके चंगुल से भाग निकली और तब से आज तक भाग ही रही हूं, एक जगह से दूसरी जगह, जैसे तुम...!!! भाग रहे हो ना?' अनाहिता ने मेरी नज़रों में झांकते हुए कहा।

मेरा दिल धक्क से रह गया, ये लड़की जो पूरा दिन पटर-पटर करती है, जिसकी बातें बेसिर-पैर की होती हैं, जो लोगों को हंसाती रहती है, अपने अंदर इतना गहरा घाव लेकर घूम रही है, मुझे आज अपना दर्द छोटा लग रहा था। मैं अनाहिता को घर ले आया। उसकी दवाइयां सिरहाने रखीं और उससे पूछा,

'सुनो, तुम्हें भूख लगी है।'

'हां, मैं इंस्टेंट नूडल्स खाऊंगी, बनानी आती है न तुम्हें, मुझे पता है।' उसने जिस अंदाज़ में कहा, मुझे हंसी आ गई।

थोड़ी देर में मैं नूडल्स के दो प्याले लेकर उसके सामने था। अचानक खिड़की की जोर से आवाज़ आई। खिड़की खुली थी, मैं खिड़की बंद करने गया, बारिश फिर से शुरू हो गई थी। अचानक कुछ याद आ गया, मैंने जेब से पर्स निकाला, उसमें तृष्णा की तसवीर थी, मैं मुस्कुराया और तसवीर के टुकड़े करके खिड़की से बाहर फेंक दिए।

'क्या कर रहे थे खिड़की पर।' अनाहिता ने पूछा।

'कुछ नहीं, अतीत की खुरचन कुछ बाक़ी थी, आज उसे झाड़ दिया।' मैं मुस्कुराया।

'अच्छा मैं चलता हूं,' मैंने उसे कहा और सीढ़ियों से उतरने लगा। अचानक कुछ याद आया और मैं फिर से ऊपर चला गया। अनाहिता मुझे लौटता देखकर हैरान थी।

'सुनो अनाहिता... तुम सही थीं। और हां, कुछ ज़रूरत हो तो मुझे बुला लेना, अब मैंने भागना छोड़ दिया है, सोच रहा हूं कि अब थोड़ा थम जाऊं।'

और वह मुस्कुरा दी। चारों तरफ़ बारिश की बूंदें भी यूं बिखर गई मानो वे भी मुस्कुरा दी हों। ●

**सभी पेंटिंग्स : रामचंद्र पोकले**

# कैसे करें इनकी पहचान

आजकल रोज़मर्रा के अधिकतर कार्यों के लिए एप्स पर लोगों की निर्भरता बढ़ती जा रही है। जहां इससे उनकी ज़िंदगी आसान हो गई है, वहीं कई बार फेक एप्स की वजह से लोगों की ऑनलाइन गतिविधियां असुरक्षित हो जाती हैं। नकली एप्स की पहचान कैसे की जाए, जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

चाहे शॉपिंग करनी हो या टिकट की बुकिंग ऐसे हर छोटे-बड़े ज़रूरी कार्यों के आज लोग टेक्नोलॉजी पर निर्भर हैं। ख़ासतौर पर कोविड-काल के दौरान तो मोबाइल एप्स लोगों के लिए बहुत उपयोगी साबित हुए।

## सजगता है ज़रूरी

दुनिया भर में हर साल बड़ी तादाद में एप्स डाउनलोड किए जाते हैं, लेकिन जब आप कोई एक ग़लत एप डाउनलोड करते हैं, तो वह न सिर्फ़ आपके डिवाइस को नुक़सान पहुंचाता है, बल्कि उसकी वजह से आप ऑनलाइन ठगी के भी शिकार हो सकते हैं। हालांकि, एप्स डाउनलोड करने के पहले यह जानना मुश्किल होता है कि कौन-सा असली है और कौन-सा फर्ज़ी। गूगल द्वारा फेक एप को लेकर समय-समय पर कार्रवाई करने के बावजूद उसके प्ले स्टोर पर हज़ार से भी अधिक नकली एप्लीकेशंस मौजूद हैं। हालांकि, इनमें से कुछ एप्स लोगों के लिए नुक़सानदेह नहीं होते, वे केवल विज्ञापन दिखाकर पैसे कमाते हैं। वहीं कुछ ऐसे भी हैं, जो न सिर्फ़ डाटा की चोरी करते हैं, बल्कि यूज़र के फ़ोन को भी प्रभावित कर सकते हैं। आमतौर पर गूगल प्ले स्टोर पर एप्स सुरक्षित माने जाते हैं, लेकिन वहां भी इसकी कोई पक्की गारंटी नहीं है। उदाहरण के लिए चेक प्वाइंट (एप्स की क्वॉलिटी जांचने वाला सॉफ्टवेयर) द्वारा किए एक रिसर्च के अनुसार लोगों ने हाल ही में गूगल प्ले स्टोर पर फ्लिक्स ऑनलाइन नामक एक नक़ली एप में मालवेयर (दूसरों की डिवाइस या एप को नुक़सान पहुंचाने के इरादे से तैयार किया गया नकली सॉफ्टवेयर) की खोज की, जो निजी डाटा चोरी करने और वाट्सएप मैसेज के माध्यम से ख़ुद को तेज़ी से फैलाने में सक्षम है। कैस्पर्सकी नामक एंटी वायरस सर्च इंजन ने एफएम वाट्सएप के प्रति लोगों को सावधान किया है क्योंकि यह एक फेक एप है, जो डिवाइस में मैलवेयर पहुंचाने का कार्य करता है।

## सर्च रिजल्ट होगा मददगार

फेक एप्स को ढूंढ़ने में सर्च रिज़ल्ट मददगार साबित हो सकता है। जब आप गूगल प्ले स्टोर पर किसी एप का नाम सर्च करते हैं, तो सर्च रिज़ल्ट को बहुत ध्यान से देखें। आमतौर पर असली एप का केवल एक ही वर्जन

दिखाई देता है। अगर समान नाम और आइकन वाले कई एप्स मौजूद हैं, तो उनमें से अधिकतर नक़ली हो सकते हैं।

## एप और डेवलपर का नाम

एप और डेवलपर्स के नाम को देखकर आप यह जान सकते हैं कि कौन-सा एप नक़ली है। यहां तक कि अगर एप का नाम और आइकन दोनों समान हों तो भी डेवलपर का नाम अलग होगा। आमतौर पर नक़ली डेवलपर को पहचानना आसान होता है क्योंकि उसके फॉलोवर्स की संख्या सीमित होती है। फिर भी अगर आपको यह पता लगाने में दिक्क़त हो रही है कि कौन-सा एप असली है, तो डेवलपर के नाम पर टैप करें। यह आपको यूजर्स रेटिंग के साथ डेवलपर द्वारा प्रकाशित सभी एप्स को दिखाएगा। इससे आपको सही एप पहचानने में आसानी होगी।

## डिस्क्रिप्शन और स्क्रीन शॉट

प्ले स्टोर लिस्टिंग की जांच के बाद डेवलपर द्वारा अपलोड किए गए एप डिस्क्रिप्शन और स्क्रीनशॉट होते हैं। असली डेवलपर आमतौर पर अपने एप के इंटरफेस की हाई क्वॉलिटी वाले स्क्रीनशॉट के साथ सही-सटीक सूचनात्मक विवरण लिखते हैं। यदि आपको अज़ीब से दिखने वाले स्क्रीनशॉट के साथ ग़लत स्पेलिंग के साथ नॉन-प्रोफेशनल तरीक़े से लिखे डिस्क्रिप्शन मिलते हैं, तो समझ लीजिए कि आप कोई नक़ली एप देख रहे हैं।

## डाउनलोड और रिलीज़ डेट

यदि कोई एप काफ़ी लोकप्रिय है, तो डाउनलोड की संख्या भी अधिक होगी। उदाहरण के लिए वाट्सएप मैसेंजर एप को ही लें, तो इसे गूगल प्ले स्टोर पर पांच अरब से भी अधिक बार इंस्टाल किया गया है। नक़ली एप के लिए यह संख्या बहुत कम होगी, शायद कुछ सौ या हज़ार में। आपको यूज़र द्वारा दी गई प्रतिक्रियाओं की भी जांच करनी चाहिए। यदि कोई एप असली नहीं है, लेकिन वह असली होने का दावा करता है, तो फिर इस पर लोगों द्वारा दी गई प्रतिक्रिया को ध्यान से पढ़ें। इसके बाद रिलीज़ डेट पर ध्यान दें कि वह एप कब रिलीज़ हुआ था। एप के एबाउट आइकन पर क्लिक करें और रिलीज़ की तिथि तक स्क्रॉल करें। नक़ली एप्स आमतौर पर प्ले स्टोर पर लंबे समय तक नहीं टिक पाते। इसलिए उनके पास हाल ही में रिलीज़ की तारीख़ नज़र आएगी। ऐसे एप्स के पास कम डाउनलोड और कम रिव्यूज़ हो सकते हैं, जबकि वास्तविक एप्स की रिलीज़ तिथि पुरानी होगी और रिव्यूज़ भी ज़्यादा होंगे।

### जब नकली हो एप...

अगर आपको गूगल प्ले स्टोर पर कोई फेक एप मिल जाए, तो उसे भूलकर भी इंस्टाल न करें। साथ ही आवश्यक कार्रवाई करने के लिए उस एप के बारे में गूगल को रिपोर्ट करें। किसी एप की रिपोर्ट करने के लिए गूगल प्ले स्टोर पर एप पेज पर जाएं। वहां ऊपर दाएं कोने में तीन बिंदुओं पर क्लिक करें और 'फ्लैग एड इनएप्रोप्रिएट' को सेलेक्ट करें। वहां आपको कई विकल्प नज़र आएंगे, उनमें से किसी नकली एप के लिए आप कॉपी कैट या इंपर्सनेशन जैसा कोई उपयुक्त कारण चुनें और सबमिट करें। इसके बाद गूगल आपकी रिपोर्ट की समीक्षा करेगा और एप के नक़ली होने पर आवश्यक कार्रवाई करेगा। आप आगे अपने रिश्तेदारों या दोस्तों को भी वह एप इंस्टाल न करने के लिए सूचित कर सकते हैं। कुछ एप्स न केवल व्यक्तिगत जानकारी चुराते हैं, बल्कि वित्तीय नुकसान भी पहुंचा सकते हैं, इसलिए उनसे बच कर रहें।

## चेक करें परमिशन

किसी एप को डाउनलोड करने से पहले उसके द्वारा मांगी जा रही परमिशन पर क़रीब से नज़र डालें। यदि परमिशन कार्य से संबंधित नहीं है, तो फिर यह एप के नक़ली या दुर्भावनापूर्ण होने की आशंका का संकेत हो सकता है। उदाहरण के लिए यदि कोई वीडियो प्लेयर या ऑनलाइन स्ट्रीमिंग एप एक्सेसिबिलिटी, कैमरा या माइक्रोफ़ोन के लिए अनुमति मांगता है, तो वह रेड फ्लैग यानी संदिग्ध है। ऐसे में आप एप परमिशन को चेक करने के लिए एप परमिशन के आइकन पर क्लिक करें।

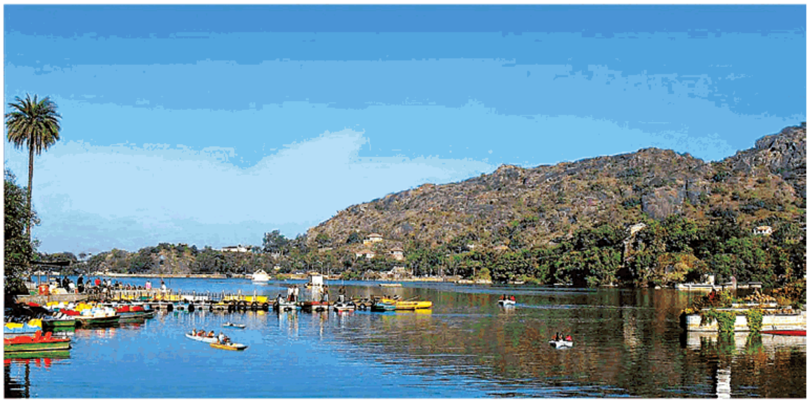
## पहले करें स्कैन

यदि आप एपीके (एंड्रॉयड पैकेज किट, यह एक तरह का फाइल किट है, जिसका इस्तेमाल मोबाइल एप्लिकेशन के डिस्ट्रीब्यूशन और इंस्टालेशन के लिए किया जाता है) को डाउनलोड करना चाहते हैं, लेकिन उसकी वैधता को लेकर चिंतित हैं, तो उसे इंस्टाल करने से पहले एक विश्वसनीय एंटी-मालवेयर एप स्कैन कर लें। आमतौर पर गूगल प्ले स्टोर प्रोटेक्टशन के साथ आपको एप के साथ संभावित सुरक्षा समस्याओं के बारे में चेतावनी भी देता है। फिर भी आप मालवेयर बाइट्स, बिटडिफेंडर और क्विकहील जैसे मोबाइल सिक्योरिटी एप्स का भी उपयोग कर सकते हैं। वैकल्पिक रूप से आप इसे 'वायरसटोटल' वेबसाइट पर ऑनलाइन स्कैन कर सकते हैं।

## वेब पर सर्च करें

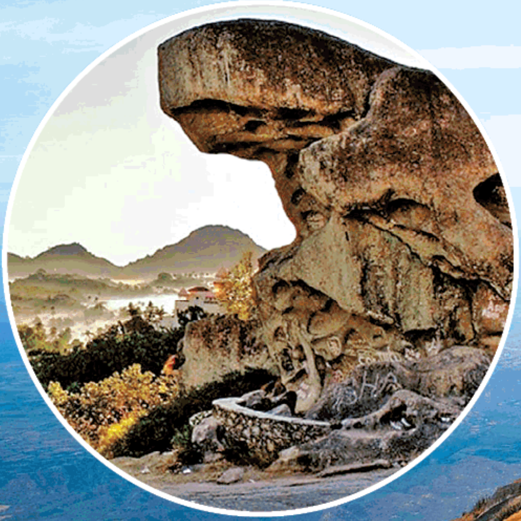
फेसबुक, वाट्सएप, ट्रूकॉलर और अन्य लोकप्रिय एप के लिए उनकी ऑफिशियल वेबसाइट्स मौज़ूद होती हैं। इसलिए यदि आप असली और नक़ली की पहचान नहीं कर पा रहे हैं, तो फिर उसकी आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं और डाउनलोड लिंक देखें। साइबर सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए आप किसी भी नक़ली या अज्ञात स्रोत से एप डाउनलोड न करें। यदि आप थर्ड पार्टी वेबसाइट से एपीके डाउनलोड कर रहे हैं, तो एपीके मिरर, एपीके प्योर जैसे विश्वसनीय इंस्टॉलेशन वेबसाइट्स को ही प्राथमिकता दें। अगर एप्स इंस्टाल करते समय इन बातों का ध्यान रखेंगे तो इनका इस्तेमाल पूर्णत: सुरक्षित होगा। ●

**अमित निधि**



**नैसर्गिक सुंदरता एवं अध्यात्म का संगम स्थल है राजस्थान का माउंट आबू। मरुस्थल की ख़ामोशी में एक शीतल तपोभूमि, जहां बिखरी है अरावली की हरियाली, फैला है नक्की झील का अप्रतिम सौंदर्य। प्रदेश का ऐसा पर्यटन स्थल, जहां मिलती है हर किसी को आत्मिक शांति।**

# कण-कण में सम्मोहन

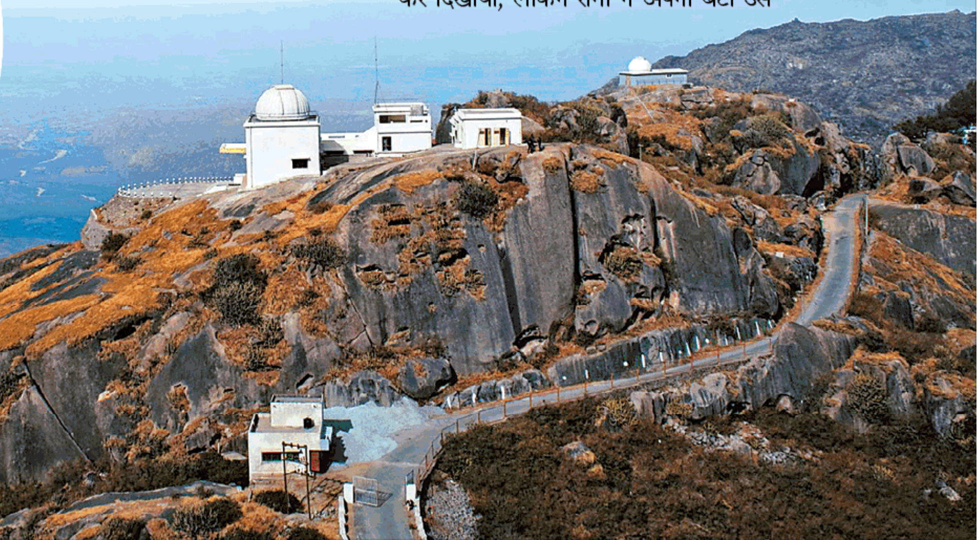


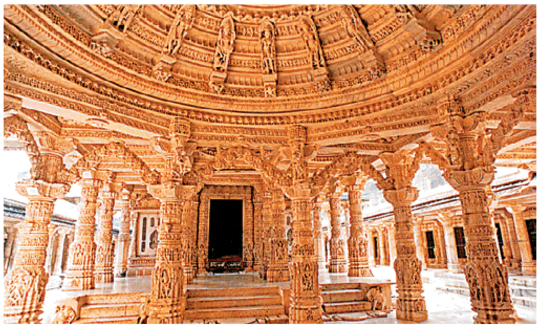
रेगिस्तान के परिचय को झुठलाता, तपिश व तपती रेत का भ्रम तोड़ता, हरे वृक्षों से आच्छादित अरावली पर्वत शृंखला के मध्य में बसा माउंट आबू राजस्थान का एकमात्र हिल स्टेशन है। सिरोही जिले में स्थित इस पठारी क्षेत्र को क़ुदरत ने नदी, झील, झरने सभी की सौग़ात दी है। यह प्रदेश का सिरमौर है, जिसे भारत ही नहीं, संसार की प्राचीनतम पर्वत शृंखलाओं में से एक अरावली उत्तर से दक्षिण दो हिस्सों में विभाजित करती है।

माउंट आबू का प्राचीन नाम अर्बुदांचल है। पुराणों में इसका उल्लेख अर्बुदा अरण्य (अर्थात अर्बुदा के वन) के नाम से भी मिलता है। बाद में यही आबू में परिवर्तित हो गया। ऐसा कहा जाता है कि सिरोही के महाराजा ने माउंट आबू को राजपूताना मुख्यालय के लिए अंग्रेजों को पट्टे पर दे दिया था। ब्रिटिश शासनकाल में अंग्रेज यहां गर्मी की छुट्टियां बिताने आते थे। आज भी हम जब थोड़े-से अलसाए, लेकिन ऊर्जा से परिपूर्ण शहर के भ्रमण पर निकलते हैं, तो ब्रिटिशकालीन बंगले तत्कालीन युग की झलक देते हैं। इनके अलावा, उस दौर के शाही ठिकानों की निशानियां मिलती हैं, जो राजाओं की विश्राम स्थली हुआ करती थीं।

## नक्की झील में बसा है दिल

प्रेम की झील है नक्की। इसमें माउंट आबू का दिल बसता है। पहाड़ों की छांव और अरावली की हरियाली के मध्य बहती इस झील को निहारना सुकून देता है। लगभग 11000 मीटर की ऊंचाई पर ढाई किलोमीटर लंबी यह झील कौतूहल पैदा करती है। एक किंवदंती के अनुसार, रसिया बालम नामक शिल्पकार और तत्कालीन राजा की बेटी एक-दूजे से प्रेम करते थे, लेकिन राजा की शर्त थी कि अगर शिल्पकार एक रात में झील की खुदाई कर देगा, तो वह उससे अपनी पुत्री का ब्याह कर देंगे। रसिया ने यह चमत्कार कर दिखाया, लेकिन रानी ने अपनी बेटी उसे





कात्यायनी शक्तिपीठ श्री अर्बुदा देवी जी शक्तिद्वार

देने से इंकार कर दिया। दूसरी कथा के अनुसार, देवताओं ने एक राक्षस से रक्षा के लिए अपने नाखूनों से इस झील का निर्माण किया था। इसलिए नाम नक्की झील पड़ा।

## सनसेट पॉइंट की रुमानियत

1980 के दशक की फिल्म 'कयामत से कयामत तक' का खूबसूरत संवाद है... 'इस डूबते हुए सूरज ने हमें पहली बार मिलाया था। यही हमें एक दिन हमेशा के लिए मिला देगा।' अभिनेता आमिर खान एवं जूही चावला के इस संवाद में जिस सूर्यास्त का जिक्र हो रहा है, वह यहीं माउंट आबू के सनसेट प्वाइंट पर शूट किया गया था। कुछ गाने भी यहां शूट हुए थे। शायद इसलिए यहां पास में स्थित हनीमून पॉइंट नवविवाहितों का पसंदीदा स्थान है। वैसे, आमजनों के लिए सनसेट पॉइंट रोमांच से भरपूर एक ऐसा मनोरम स्थल है, जहां से पल-पल रंग बदलते आकाश एवं बादलों की ओट में छिपते-ढलते सूर्य के विस्मयकारी दृश्य को देखा जा सकता है। इस नज़ारे को कैमरे के साथ यादों में क़ैद करना अपने आप में किसी उपलब्धि से कम नहीं।

## आस्था के प्रमुख केंद्र

**गुरु शिखर पर दत्तात्रेय मंदिर**: 'गुरुशिखर' अरावली पर्वतमाला का सर्वोच्च शिखर है, जो समुद्र तल से तक़रीबन 1722 मीटर ऊपर है और शहर से 15 किलोमीटर दूर। यहां गुरु दत्तात्रेय का आश्रम व मंदिर है।

**दिलवाड़ा जैन मंदिर**: 11वीं से 13वीं शताब्दी के दौरान चालुक्य वंश के वस्तुपाल और तेजपाल नामक दो भाइयों द्वारा दिलवाड़ा जैन मंदिर का निर्माण किया गया था।

**अर्बुदा देवी मंदिर**: माउंट आबू से लगभग 3 किलोमीटर दूर पहाड़ी पर प्राकृतिक गुफा में स्थित है अर्बुदा अर्थात् अधर देवी मंदिर। पौराणिक कथाओं के मुताबिक, भगवान विष्णु के सुदर्शन चक्र से कटकर माता सती के होंठ यहीं गिरे थे। तब से यह स्थान अर्बुदा देवी (अर्बुदा मतलब होंठ) के नाम से प्रसिद्ध है। यहां नवरात्र के मौके पर देशभर से श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ती है।

### कैसे जाएं ?

माउंट आबू का सबसे निकटतम हवाई अड्डा उदयपुर 185 किलोमीटर दूर है। सबसे नज़दीकी रेलवे स्टेशन आबू रोड 28 किलोमीटर की दूरी पर है, जो अहमदाबाद, दिल्ली, जयपुर और जोधपुर से जुड़ा है। यह सड़क मार्ग से देश के सभी प्रमुख शहरों से जुड़ा है। दिल्ली के कश्मीरी गेट बस अड्डे से माउंट आबू के लिए सीधी बस सेवा है। राजस्थान राज्य सड़क परिवहन निगम की बसें दिल्ली के अलावा अन्य शहरों से माउंट आबू के लिए अपनी सेवाएं मुहैया कराती हैं।

**गोमुख मंदिर**: गोमुख मंदिर परिसर में गाय की एक मूर्ति है, जिसके मुख से प्राकृतिक रूप से एक धारा बहती रहती है। यहां तक कि गर्मियों में जब बाक़ी जलस्रोत सूख जाते हैं, तब भी इसका जल ख़त्म नहीं होता। स्थानीय पुजारी के अनुसार, ऋषि वशिष्ठ ने इसी स्थान पर यज्ञ का आयोजन किया था। मंदिर में अर्बुदा सर्प की एक विशाल प्रतिमा भी है।

**अंबाजी मंदिर, गुजरात** : आबू रोड से लगभग 20 किलोमीटर एवं माउंट आबू से 45 किलोमीटर दूर गुजरात सीमा के समीप है आरासुरी अंबाजी का मंदिर। उत्तर गुजरात के बनासकांठा जिले में स्थित इस मंदिर में देवी की कोई प्रतिमा नहीं है। यहां पवित्र श्रीयंत्र को मुख्य देवता के रूप में पूजा जाता है।

## इन्हें भी जानें

**ऐतिहासिक अचलगढ़ किला**: 14वीं शताब्दी में मेवाड़ के राजा राणा कुंभ ने इसका निर्माण कराया था। यहां अचलेश्वर महादेव का 15वीं शताब्दी में बना प्राचीन मंदिर और 16वीं शताब्दी में बना काशीनाथ जैन मंदिर भी है।

**वन्यजीव अभयारण्य**: अरावली पर्वतमाला के जंगल के मध्य स्थित इस अभयारण्य में मुख्य रूप से तेंदुए, स्लोथ बियर, मोर, सांभर, चिंकारा आदि पाए जाते हैं। क़रीब 288 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में फैले इस अभयारण्य की स्थापना 1960 में की गई थी। यहां पक्षियों की लगभग 250 एवं वनस्पतियों की 110 से भी ज़्यादा प्रजातियां देखी जा सकती हैं।

**पीस पार्क**: ब्रह्मकुमारी पीस पार्क विविध प्रजाति के पेड़-पौधों के बीच एक अलग ही जगत में होने का एहसास कराएगा। यहां फूलों के अलावा फलों के उद्यान हैं, जहां गुलाब, गुड़हल, लतेदार पौधों के अलावा नींबू, बांस समेत अनेक पौधे-वृक्ष देख सकेंगे। यहां ख़ूबसूरत रॉक गार्डन एवं अन्य लैंडस्केपिंग को देखना भी कम दिलचस्प नहीं है।

## स्वाद और शॉपिंग का लुत्फ़

**आबू रोड की लाजवाब रबड़ी**: रोहिड़ा का गुलाब जामुन, अलवर के मिल्क केक और ब्यावर की तिलपट्टी की तरह ही आबूरोड की रबड़ी वर्षों लोकप्रिय रही है। ब्रिटिश काल में अंग्रेज भी इसके दीवाने थे।

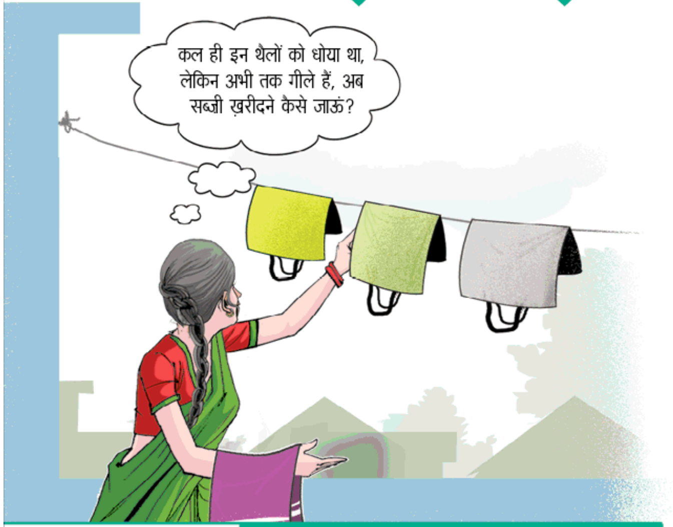
**स्ट्रीट शॉपिंग**: नक्की झील के समीप छोटी-बड़ी दुकानों की लंबी कतार है। यहां स्ट्रीट शॉपिंग का अलग ही मजा है। मोल-भाव करने वाले फ़ायदे में रहते हैं। चाहें, तो चाचा म्यूजियम, कश्मीर एंपोरियम एवं पिकाडिली से यहां की पारंपरिक राजस्थानी ज्वेलरी, लाख की चूड़ियां, चंदन की लकड़ियों से बनी वस्तुएं, संगमरमर एवं धातु की कलाकृतियां, राजस्थानी पेंटिंग आदि ख़रीद सकते हैं। वैसे, माउंट आबू कोटा साड़ियों, सांगानेरी प्रिंट्स एवं हलके वजन वाली जयपुरी रजाइयों के लिए प्रसिद्ध है। लोग यहां की हाथ से निर्मित ख़ूबसूरत गुड़िया, बांधनी प्रिंट के वस्त्र, कलात्मक रूप से सजे-धजे शीशे, जंक ज्वेलरी ले जाना भी नहीं भूलते। ●

**प्रस्तुति : अंशु सिंह**

दिलचस्प लोग

# कोविड के साइड इफेक्ट्स

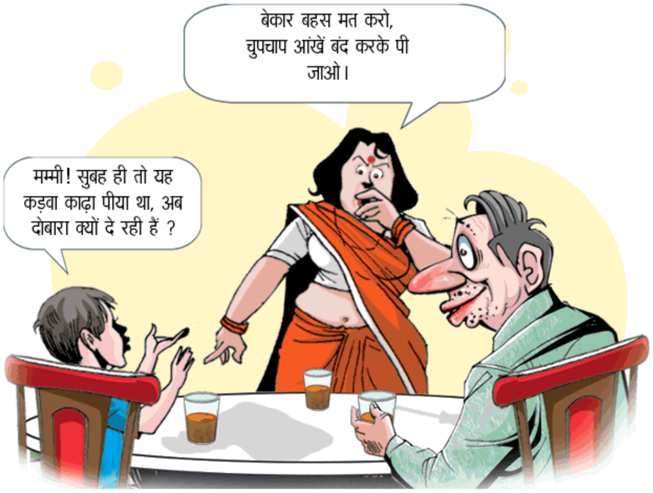
**पूरी सावधानी के साथ अब लोग 'न्यू नॉर्मल' की दिनचर्या में वापस लौट रहे हैं।...लेकिन कोरोना वायरस उनकी आदतों पर ऐसी अमिट छाप छोड़ गया है, जो अकसर हमें हंसने पर मजबूर कर देती हैं।**


कल ही इन थैलों को धोया था, लेकिन अभी तक गीले हैं, अब सब्ज़ी ख़रीदने कैसे जाऊं?

## धुलाई में माहिर

कोरोना नामक इस वायरस ने लोगों को सफ़ाई-धुलाई का नियम इतनी अच्छी तरह समझा दिया है कि संक्रमण के मामले कम होने के बाद भी स्वच्छता के प्रति अति सजग रहना अब लोगों की आदत-सी बन गई है। कपड़े, शॉपिंग बैग और बच्चों के खिलौने जैसी चीज़ों को लोग बार-बार धोते हैं। सिक्कों और काग़ज़ के नोट को भी सैनिटाइज़ करने वाले सफ़ाई-पसंद लोगों की आज भी कमी नहीं है। आजकल लोगों की बैलकनी के बाहर अकसर पॉलीथीन के कैरी बैग सूखते नज़र आते हैं। बार-बार हाथ धोने की आदत की वजह से कुछ लोगों को स्किन एलर्जी हो जाती है, फिर भी उन्हें सफ़ाई का ऐसा वहम होता है कि वे बार-बार हाथ धोने की आदत से बाज़ नहीं आते।

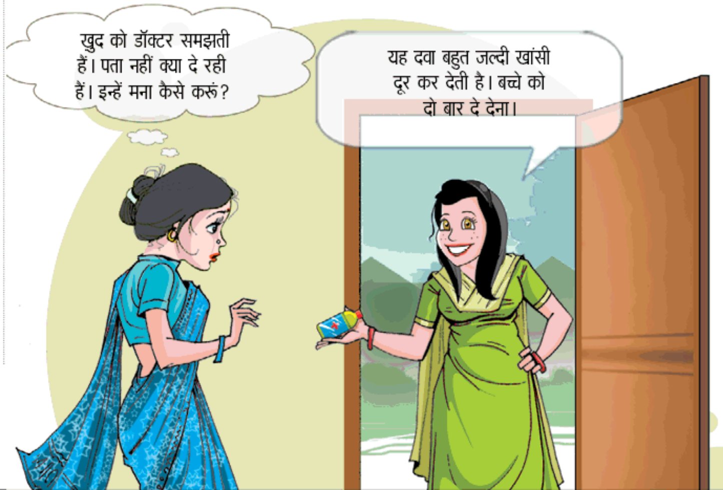
## इम्युनिटी क्वीन


बेकार बहस मत करो, चुपचाप आंखें बंद करके पी जाओ।
मम्मी! सुबह ही तो यह कड़वा काढ़ा पीया था, अब दोबारा क्यों दे रही हैं ?

कोरोना-काल के दौरान 'इम्युनिटी' शब्द की लोकप्रियता बहुत तेज़ी से बढ़ गई। पिछले डेढ़-दो वर्षों में इंटरनेट पर संभवत: इस शब्द को सबसे ज़्यादा सर्च किया गया। आज हर व्यक्ति उन फलों, सब्ज़ियों और मसालों की खोज में लगा है, जिनसे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। कच्ची हल्दी, आंवला और लहसुन की क़ीमत अचानक आसमान छूने लगी। अति सजग लोगों ने इम्युनिटी बढ़ाने के लिए प्रतिदिन काढ़ा और हल्दी वाला दूध पीना शुरू कर दिया और दूसरों को भी यही सलाह देते हैं। कुछ स्त्रियां अपने परिवार की इम्युनिटी बढ़ाने के लिए इतनी उत्साहित रहती हैं कि सर्दी-ज़ुकाम न होने पर भी वे पति और बच्चों को रोज़ाना अदरक-तुलसी का काढ़ा पीने को देती हैं। इम्युनिटी बूस्टर का यह ओवरडोज़ कई बार सेहत के लिए नुक़सानदेह साबित होता है।

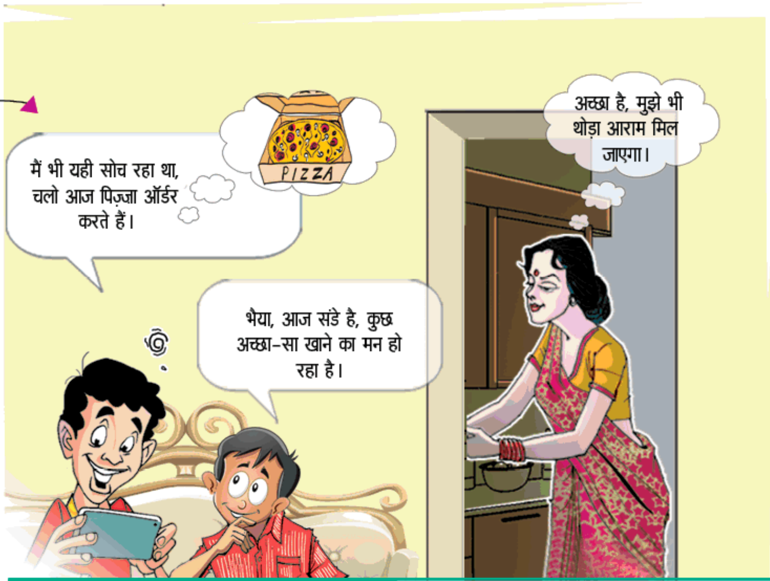
## अनूठे डॉक्टर

आजकल लोगों में सेहत के प्रति अतिशय जागरूकता बढ़ गई है। गूगल बाबा और वाट्सएप यूनिवर्सिटी की मेहरबानी से आज हर व्यक्ति के पास सेहत से जुड़ी ढेरों जानकारियां उपलब्ध हैं, जिनमें से कुछ सही तो कुछ ग़लत भी होती हैं। आज हर व्यक्ति एलोपैथी, आयुर्वेद और होमियोपैथी का डॉक्टर बन चुका है। अमुक आयुर्वेदिक दवा कोरोना से बचाव में मददगार है, फलां दवा के साइड इफेक्ट से बहुत नींद आती है, ऐसा वाला मास्क ठीक रहता है तो वैसा वाला मास्क नुक़सानदेह होता है। इसके अलावा आजकल लोगों के पास घरेलू नुस्ख़ों की तो जैसे भरमार है। कोई कपूर और लौंग की पोटली बनाकर सूंघने को कहता है तो कोई तीन बार स्टीम लेने की हिदायत देता है। हर व्यक्ति दूसरों को अपने हिसाब से अच्छी सलाह देने की कोशिश करता है, लेकिन इसे सुनने वाले लोग यह सोचकर भ्रमित हो जाते हैं कि उपचार के लिए कौन-सा तरीक़ा आज़माया जाए?


खुद को डॉक्टर समझती हैं। पता नहीं क्या दे रही हैं। इन्हें मना कैसे करूं?
यह दवा बहुत जल्दी खांसी दूर कर देती है। बच्चे को दो बार दे देना।

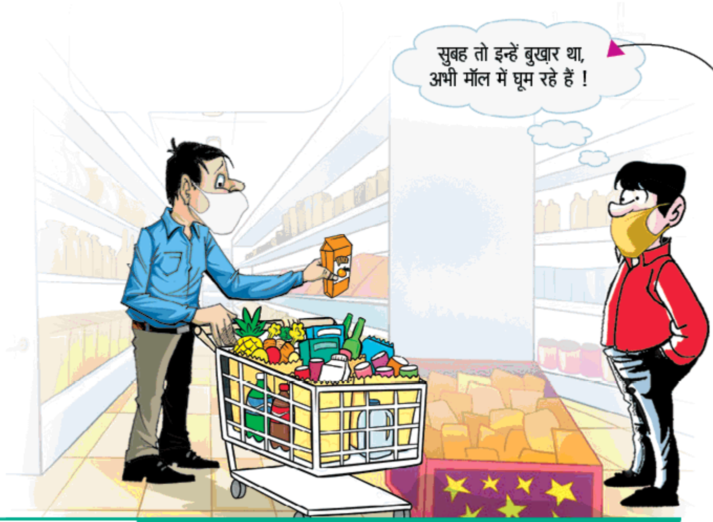
## ऑनलाइन कस्टमर

लॉकडाउन के दौरान लंबे समय तक घर पर रहने के कारण लोगों को ऑनलाइन शॉपिंग की ऐसी आदत पड़ गई है कि अब भी वे दूध, ब्रेड और सब्ज़ी जैसे ज़रूरी सामान ख़रीदने के लिए घर से बाहर निकलना पसंद नहीं करते। हर सामान ऑनलाइन ऑर्डर कर देते हैं। इसी तरह छुट्टी वाले दिन खाने के लिए रेस्तरां में जाने के बजाय अब लोग फूड होम डिलीवरी वाले मोबाइल एप्स का इस्तेमाल करते हैं। यह तरीक़ा अब लोगों को ज़्यादा आसान लगने लगा है। अब तो कुछ शहरों में मल्टीप्लेक्स भी ख़ुल रहे हैं, फिर भी सिनेमा हॉल में जाने के बजाय लोग घर बैठे ओटीटी पर फिल्में देखना पसंद करते हैं।


मैं भी यही सोच रहा था, चलो आज पिज़्ज़ा ऑर्डर करते हैं।
PIZZA
अच्छा है, मुझे भी थोड़ा आराम मिल जाएगा।
भैया, आज संडे है, कुछ अच्छा-सा खाने का मन हो रहा है।

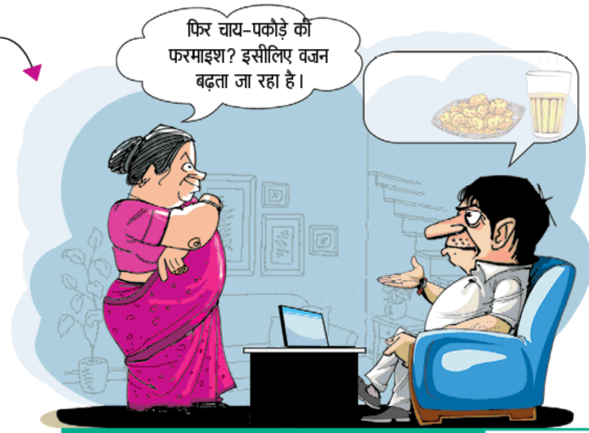
## बहानेबाज़

कोविड के मामले तेज़ी से घट रहे हैं, अधिकतर लोगों को वैक्सीन की दोनों डोज़ लग चुकी हैं। सामाजिक व्यवहार निभाने के नाते अब लोगों ने एक-दूसरे के साथ मिलना-जुलना भी शुरू कर दिया है। फिर भी कुछ लोग अब भी संक्रमण के भय का बहाना बनाते हुए अपने परिचितों, दोस्तों और रिश्तेदारों से मिलने-जुलने से कतराते हैं। ऐसे लोग बड़ी चालाक़ी से दूसरों को यह कहकर मना कर देते हैं कि दरअसल मुझे दो दिनों से बुख़ार है। आपके यहां छोटे बच्चे भी हैं, उनकी सुरक्षा का ध्यान रखते हुए कल की पार्टी में आपके घर नहीं आऊंगा। फिर थोड़ी ही देर बाद ऐसा बहानेबाज़ व्यक्ति शॉपिंग मॉल में उसी पड़ोसी से टकरा जाता है, जिसने उसे अगले दिन डिनर के लिए आमंत्रित किया था।


सुबह तो इन्हें बुख़ार था, अभी मॉल में घूम रहे हैं !

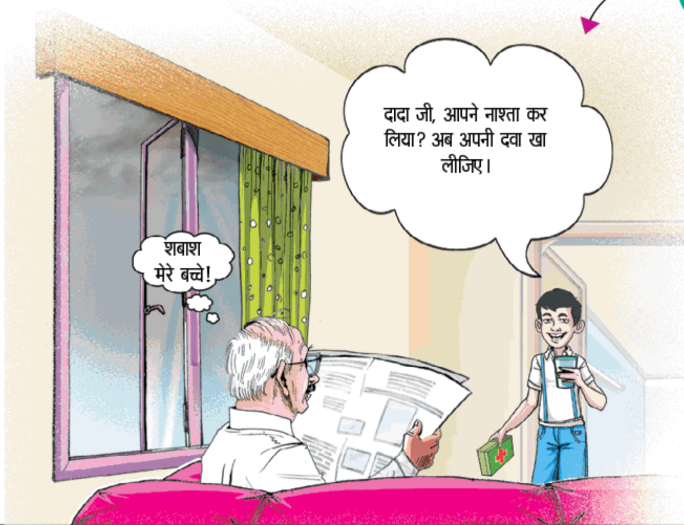
## ओबेसिटी के शिकार

लंबे समय तक घर से ऑफिस का काम करने के कारण लोगों की शारीरिक गतिविधियां सीमित हो गई हैं। सोने-जागने का समय भी अनिश्चित हो गया। दिनचर्या अनियमित होने के कारण मॉर्निंग वॉक और एक्सरसाइज़ की आदत छूटने लगी है। कामकाज के दौरान अधिकतर लोग बिना सोचे-समझे बीच में कुछ न कुछ खा रहे होते हैं, जिससे उनका वज़न बढ़ जाता है। वर्क फ्रॉम होम की वजह से स्त्रियों की तुलना में पुरुषों का वज़न तेज़ी से बढ़ रहा है क्योंकि घर पर होने के कारण वे पत्नी से अकसर तली-भुनी चीज़ें बनाने की फरमाइश करते हैं और आराम से खाते हुए काम रहे होते हैं। बाहर निकलना बहुत कम होता है, इसलिए अधिकतर लोग अब पुरानी टीशर्ट या बनियान में ही नज़र आते हैं।


फिर चाय-पकौड़े की फरमाइश? इसीलिए वजन बढ़ता जा रहा है।

## समझदार बच्चे

कोरोना काल के दौरान अधिकतर घरों में संक्रमण के भय से लोगों ने घरेलू सहायिकाओं को काम के लिए बुलाना बंद कर दिया था। ऐसी स्थिति में सफ़ाई, बागवानी, वॉशिंग मशीन से निकालकर धुले कपड़े सुखाने और बाग़वानी जैसे कार्यों में बच्चे अपनी मम्मी की मदद करने लगे। अब वे पहले की तुलना में ज़्यादा ज़िम्मेदार हो गए हैं। इस दौरान उन्हें ग्रैंडपेरेंट्स के साथ क्वॉलिटी टाइम बिताने का मौक़ा मिला और उनके साथ बच्चों का भावनात्मक बंधन भी मज़बूत हो रहा है। ●


दादा जी, आपने नाश्ता कर लिया? अब अपनी दवा खा लीजिए।
शबाश मेरे बच्चे!

**आलेख : विनीता**

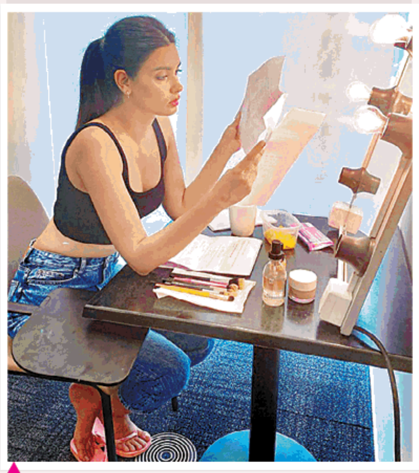
*इलस्ट्रेशन : अवधेश राजपूत*

▲ कैजुअल लुक में जॉन अब्राहम

▲ शूटिंग के दौरान इंस्ट्रक्शन देते हुए अजय देवगन

▲ वर्कआउट करने के बाद सेल्फी में एब्स दिखातीं सोनम कपूर आहूजा

▲ पार्टी के बाद घर जातीं जैकलीन फर्नांडीज



▲ कुछ इस अंदाज़ में स्क्रिप्ट देखते हुए डायना पैंटी

▲ जीवा धौनी की ख़ास है क्यूट स्माइल

फ़ोटो सौजन्य : मिड डे

जागरण सखी
मैं हूं मेरी पहचान

## के सब्सक्रिप्शन पर पाइए आकर्षक डिस्काउंट

| वर्ष | वार्षिक कुल मूल्य | आपके लिए | बचत |
|---|---|---|---|
| 1 | ₹ 480 | ₹ 399 | ₹ 81 |
| 2 | ₹ 960 | ₹ 768 | ₹ 192 |
| 3 | ₹ 1440 | ₹ 1080 | ₹ 360 |

✂

# सब्सक्रिप्शन फार्म

जागरण प्रकाशन लि. के पक्ष में रु.................................का चेक/डिमांड ड्राफ्ट नं. ................................दिनांक.......................
संलग्न है जो कि ........................................................................................ (बैंक का नाम) दिल्ली अथवा नोएडा में देय होगा।

**बुकिंग** ☐ 1 वर्ष ☐ 2 वर्ष ☐ 3 वर्ष

नाम.................................................................................................................................................................

पता..................................................................................................................................................................

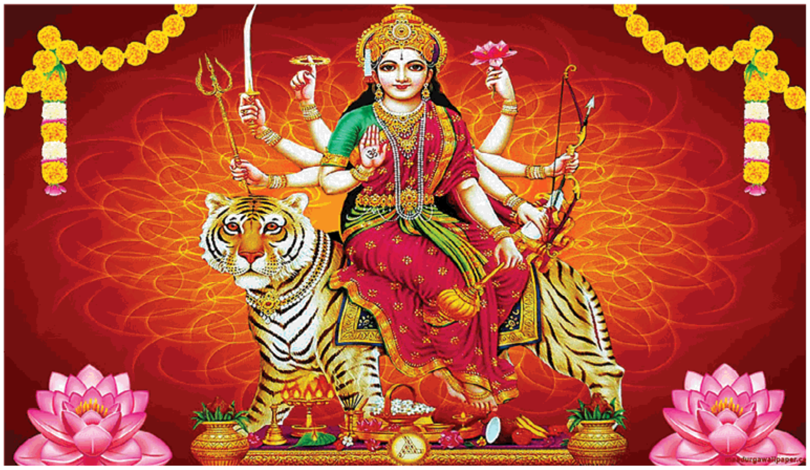
.......................................................................................................................पिन.............................................

फोन:.............................ई-मेल:.....................................................जन्मतिथि...................शैक्षिक योग्यता...............

**कृपया इस फॉर्म को पूरा करके, इसे अपने भुगतान चेक/ड्राफ्ट के साथ निम्नलिखित पते पर डाक द्वारा भेजें।**

**जागरण सखी, प्रसार विभाग, जागरण प्रकाशन लिमिटेड,**
डी 210, 211 सेक्टर –63, नोएडा (उ0प्र0) पिन:–201301
लैंडलाइन : 0120–3915800, एक्स. 140 ,मोबाइल : 9560798095 (फोन करने का समय : सुबह 11 से शाम 6 बजे तक, सोमवार से शनिवार )
ई–मेल: sakhi@jagran.com, वेबसाइट : www.jagran.com/sakhi

जागरण सखी
मैं हूं मेरी पहचान



# शारदीय नवरात्र का माहात्म्य

**आश्विन मास की शुक्ल पक्ष प्रतिपदा से नवमी तक पूरे देश में शारदीय नवरात्र का उत्सव बड़े धूमधाम के साथ मनाया जाता है। इस अवसर पर आइए हम सब मिलकर करें महिषासुरमर्दिनी मां दुर्गा की आराधना।**

सनातन धर्म में नवरात्र को आद्या शक्ति की उपासना का महापर्व माना गया है। अधिकतर लोग सिर्फ़ आश्विन और चैत्र मास के शारदीय और वासंतिक नवरात्र के बारे में ही जानते हैं, पर धर्मग्रंथों के मतानुसार इसके अलावा आषाढ़ के ग्रीष्म और माघ मास के शिशिर नवरात्र में भी देवी का पूजन होता है। चैत्र एवं आश्विन के नवरात्र सार्वजनिक (प्रकट) हैं, जबकि आषाढ़ एवं माघ में इन्हें गुप्त नवरात्र कहा जाता है। ज़्यादातर साधक इन दिनों शक्ति की साधना करते हैं, लेकिन वर्षा के बाद शरद ऋतु के प्रारंभ में आने वाला यह नवरात्र पूरे देश में धूमधाम के साथ मनाया जाता है। इस वर्ष 7 अक्टूबर को कलश स्थापना के साथ नवरात्र का शुभारंभ होगा।

## श्रीराम की शक्तिपूजा

त्रेतायुग में जब सीता माता का अपहरण करके रावण उन्हें लंका ले गया, तब श्रीराम ने आश्विन मास में लंका पर आक्रमण करने की योजना बनाई, लेकिन इस मास में देवताओं का शयनकाल होता है। इसलिए भगवान राम ने दैवी शक्ति को जाग्रत करने का निर्णय लिया। आश्विन मास के शुक्ल पक्ष में प्रतिपदा से नवमी तक नौ दिन भगवती महाशक्ति की आराधना करके श्रीराम ने उन्हें प्रसन्न कर लिया। इसके फलस्वरूप उन्हें देवी से रावण पर विजय पाने का वरदान मिला। देवी दर्शन के बाद भगवान श्रीराम ने आश्विन शुक्ल पक्ष दशमी के दिन विजय मुहूर्त में लंका पर आक्रमण करके रावण का संहार किया। आश्विन मास में अपने व्रत-अनुष्ठान से श्रीराम ने देवी को जगाकर, उन्हें सुप्तावस्था से बाहर आने के लिए विवश कर दिया। मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम द्वारा आश्विन मास में नौ दिनों तक अनुष्ठान किए जाने के कारण यह नवरात्र शुभ फलदायी हो गया।

## देवी का वार्षिक पूजन

भगवान श्रीराम द्वारा शारदीय नवरात्र में पूजा शुरू किए जाने से भगवती दुर्गा इतनी प्रसन्न हुईं कि उन्होंने इसे अपना वार्षिक पूजन घोषित कर दिया। दुर्गा सप्तशती के बारहवें अध्याय में देवी कहती हैं, 'शरद ऋतु के नवरात्र में विशेष पूजा किए जाने पर मैं वर्ष भर प्रसन्न रहती हूं।' यह श्रीराम के तप का ही परिणाम है कि इसे स्वयं भगवती ने अपनी अर्चना का पर्वकाल घोषित किया है। ●

**संध्या टंडन**

### पूजन की विधि

**कलश-स्थापना के बाद देवी मां का पूजन, दुर्गा सप्तशती का पाठ, आरती, अष्टमी को कन्या-पूजन और नवमी को हवन इस व्रत का अपरिहार्य हिस्सा है। हालांकि, नौ दिनों के इस व्रत के नियमों का पालन लोग अपनी क्षमता और कुल की परंपरा के अनुसार करते हैं, लेकिन जब मन में सच्ची श्रद्धा हो तो मां दुर्गा अपने भक्तों की मनोकामना अवश्य पूर्ण करती हैं।**

| | |
|---|---|
| नवरात्र प्रारंभ | 7 अक्टूबर |
| विजयादशमी | 15 अक्टूबर |
| शरद पूर्णिमा | 20 अक्टूबर |
| करवा चौथ | 24 अक्टूबर |
| अहोई अष्टमी | 28 अक्टूबर |

**यह भी जानें**

### नवरात्र में कन्या-पूजन क्यों किया जाता है?

प्रचलित मान्यता के अनुसार दो से नौ वर्ष की कन्याएं साक्षात देवी मां का स्वरूप होती हैं। अपने कुल की परंपरा के अनुसार अष्टमी या नवमी को उनका पूजन करके आशीर्वाद ग्रहण करने से परिवार में सुख-शांति और समृद्धि बनी रहती है।

**मां प्रेम ऋतंभरा**
टैरो रीडर

**जब आप किसी समस्या के प्रति चिंतित होते हैं तो उसकी जटिलता बढ़ जाती है। यदि आप उसे सहजता से स्वीकारते हैं तो वह ग़ायब हो जाती है।**

**अदिति राव हैदरी**
(अभिनेत्री )
28 अक्टूबर, 1986

### वृश्चिक राशि की विशेषताएं

**अंतर्ज्ञान और रचनात्मकता का सुंदर समन्वय इस राशि के लोगों को कला के क्षेत्र में कामयाब बनाता है। सकारात्मक दृष्टिकोण जहां इन्हें सफलता की असाधारण ऊंचाइयों पर ले जाता है, वहीं नकारात्मक सोच इनके लिए बहुत नुक़सानदेह साबित होती है।**

### मेष (Aries) मार्च 21-20 अप्रैल

आप अपनों के लिए मार्गदर्शक की भूमिका निभाते हैं और बनावटी लोगों को नापसंद करते हैं। ईमानदारी से आत्म-निरीक्षण के बाद निजी और प्रोफेशनल प्राथमिकताएं स्पष्ट हो जाएंगी। सेहत संबंधी समस्याओं के समाधान के लिए डॉक्टर से सलाह लें।

**शुभ अंक 9, शुभ रंग वाइन रेड**

### वृष (Taurus) अप्रैल 21-21 मई

कुछ लोग आपके पारिवारिक संबंधों में दरार डालने की कोशिश कर सकते हैं, इसलिए अपनों को भरोसा दिलाएं कि आप उनके साथ हैं। ऑफिस में भावनाओं को नियंत्रित रखें। खानपान और कामकाज के मामले में संतुलन बनाए रखें।

**शुभ अंक 5, शुभ रंग टरक्वॉयज़**

### मिथुन (Gemini) मई 22-21 जून

आपके कार्ड्स में ख़ुशियों का संदेश नज़र आ रहा है। घर पर अचानक मेहमानों का आगमन होगा। आपकी ज़रूरत के अनुकूल बिज़नेस के कुछ नये अवसर सामने आएंगे। सामाजिक समारोहों में व्यस्तता बढ़ेगी। प्रियजनों के साथ आसपास की जगहों पर यात्रा का भी संयोग है।

**शुभ अंक 3, शुभ रंग पॉमिग्रेनेट रेड**

### कर्क (Cancer) जून 22-22 जुलाई

आप परिवर्तन के दौर से गुज़र रहे हैं। कुछ बदलाव के साथ अपने रिश्तों में आगे बढ़ेंगे। अपने आंतरिक दृष्टिकोण और प्राथमिकताओं के बारे में भी नये सिरे से विचार करेंगे। प्रेम संबंध प्रगाढ़ होंगे। सेहत में सुधार होगा। आपके कार्ड्स में यात्रा की संभावना नज़र आ रही है।

**शुभ अंक 13, शुभ रंग मैरून**

### सिंह (Leo) जुलाई 23-23 अगस्त

बिज़नेस संबंधी कार्यों की वजह से व्यस्तता बढ़ेगी। नये प्रोजेक्ट की शुरुआत होगी और आय में वृद्धि होगी। रिश्तों की बेहतरी के लिए कामकाज से छोटा-सा ब्रेक ज़रूरी है। अगर जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं तो स्थितियां आपके अनुकूल होंगी।

**शुभ अंक 3, शुभ रंग ब्रिक रेड**

### कन्या (Virgo) अगस्त 24-23 सितंबर

कामकाज के बीच छोटे से अवकाश से आपको बहुत सुकून मिलेगा। स्वस्थ और ऊर्जावान महसूस करेंगे। घर में ख़ुशी, संतुष्टि और सद्भावना का वातावरण रहेगा। आय में लगातार वृद्धि होगी। छोटी योजनाएं लाभ के साथ प्रसिद्धि भी दिलाएंगी।

**शुभ अंक 6, रेडिश ब्राउन**

### तुला (Libra) सितंबर 24-23 अक्टूबर

कोई समस्या आपको अंत से नयी शुरुआत के लिए प्रेरित करेगी और अंततः वह आपके लिए वरदान साबित होगी। आप खुशमिज़ाज व्यक्ति हैं और अपनी रोचक बातों से ऑफिस के तनावपूर्ण माहौल को भी सहज बना देते हैं। बिना सोचे-समझे किसी से भी कोई वादा न करें।

**शुभ अंक 16, शुभ रंग फायरी ऑरेंज**

### वृश्चिक (Scorpio) अक्टूबर 24-22 नवंबर

आप महत्वाकांक्षी व्यक्ति हैं। इस माह अपने प्रोफेशनल और वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने की पूरी कोशिश करेंगे। मनोदशा में उतार-चढ़ाव बना रहेगा। छल-कपट से दूर रहें, यह आपके करियर के लिए नुक़सानदेह हो सकता है। घर पर बच्चों और ऑफिस में कर्मचारियों के साथ ज़्यादा सख़्ती न बरतें।

**शुभ अंक 15, शुभ रंग चॉकलेट ब्राउन**

### धनु (Sagittarius) नवंबर 23-23 दिसंबर

प्रोफेशनल और निजी जीवन में स्थायित्व आएगा। अपनी प्रतिष्ठा और विशेषज्ञता के बल पर आप बिज़नेस का विस्तार करेंगे। प्रॉपर्टी में निवेश करना फ़ायदेमंद साबित होगा। सफलता पाने के लिए क्रिएटिव बनें और कड़ी मेहनत करें।

**शुभ अंक 10, शुभ रंग सैफ्रॉन**

### मकर (Capricorn) दिसंबर 24-20 जनवरी

दोस्तों के साथ कुछ यादगार पल बिताएंगे। क़रीबी लोगों के सहयोग से बिज़नेस में कामयाबी मिलेगी। किसी बुज़ुर्ग से आपको सही मार्गदर्शन मिलेगा। रिश्तों में संतुलन कायम रहेगा। प्रतिद्वंद्वियों के साथ व्यवहार में सजगता ज़रूरी है।

**शुभ अंक 3 , शुभ रंग लोटस पिंक**

### कुंभ (Aquarius) जनवरी 21-19 फरवरी

आपके कार्ड्स में यात्रा का संयोग नज़र आ रहा है। दुविधा से दूर रहें। आप ख़ुशमिज़ाज व्यक्ति हैं और आसपास के लोगों को आकर्षित करने की क्षमता रखते हैं, लेकिन थोड़ी परिपक्वता ज़रूरी है। आप अति शीघ्र निर्णय लेने में सक्षम हैं। सेहत का विशेष ध्यान रखें।

**शुभ अंक 6, शुभ रंग रेनबो पेस्टल**

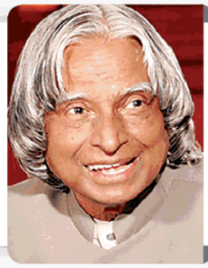
### मीन (Pisces) फरवरी 20-20 मार्च

कुछ नये कार्यों और रिश्तों की शुरुआत होगी। लंबे समय तक कड़ी मेहनत के बाद आपका कोई प्रोजेक्ट पूरा होगा। भावनात्मक दृढ़ता महसूस करेंगे। जीवनशैली में बदलाव की वजह से आपके व्यक्तित्व में नया निखार आएगा। भाग्य साथ देगा और परिश्रम से प्रसिद्धि मिलेगी।

**शुभ अंक 4, शुभ रंग ग्रास ग्रीन**

# सपनों का सौंदर्य

**इंसान को सपने का साथ कभी नहीं छोड़ना चाहिए। सपने ही हैं, जो उससे कुछ नया-कुछ अनूठा कराते हैं। परिस्थिति कोई भी हो, सपना देखकर उन्हें पूरा करने की कोशिश करनी ही चाहिए। यहां पढ़िए सपनों के बारे में कुछ महापुरुषों के प्रसिद्ध कथन।**



सपने वो नहीं हैं, जो हम सोते हुए देखते हैं। सपने वो हैं, जो हमें सोने नहीं देते।

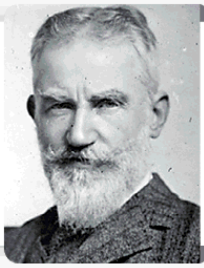
**डॉ.एपीजे अब्दुल कलाम**

कोई भी सपना जादू से हकीक़त नहीं बनता, पसीना, दृढ़ संकल्प और कड़ी मेहनत से सपने साकार होते हैं।

**कॉलिन पॉवेल**

दिल में बसे सपने और जोश वैसी मजबूत चाबियां हैं, जो संभावनाओं के ख़ज़ाने खोल सकती हैं।

**जॉन सी. मैक्सवेल**



आप हालात देखते हैं और कहते हैं, क्यों? मैं हालात का सपना देखता हूं और कहता हूं, क्यों नहीं?

**जॉर्ज बर्नार्ड शॉ**

हममें से बहुत लोग अपने सपने नहीं जी रहे हैं, क्योंकि हम अपने डर जी रहे हैं।

**लेस ब्राउन**

हिम्मत के दम पर सारे सपने सच किए जा सकते हैं।

**वॉल्ट डिजनी**

यह सोचकर कभी भी अपना सपना न छोड़ें कि उसे पूरा करने में समय लगेगा। समय तो वैसे भी ख़त्म हो जाएगा।

**अर्ल नाइटिंगेल**

अगर आप सपना देख सकते हैं तो इसे पूरा भी कर सकते हैं। हर व्यक्ति की सीमाएं उसके भीतर ही होती हैं।

**ब्रायन ट्रेसी**

RosA®
HERBALCARE
A Premium Quality Product by RSN GROUP
New
Honey & Almonds Body Care Lotion
With Honey & Almonds
For All Skin Types
For Soft & smooth Skin
All Day Body Moisturising Lotion
ALOE & MINT BODY LOTION
24hr moisturising lotion
Body Care Lotion
Soft Glowing and Refreshed Skin

Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.
For Trade Enquiries Please Contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887
Toll free no. 1800-123-808080. E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.rosaherbalcare.com
Shop Now at www.rosaherbalcare.com
Also available on: flipkart.com amazon.in SHOPCLUES.COM Paytm

RNI Regd. No. : DELHIN/2001/3107

Create New Dishes

MDH
Chunky Chat Masala
Kitchen King
Shahi Paneer
Karahi Paneer Masala
Veg Biryani Masala
Garam Masala
MDH मसाले
MDH मसाले
सेहत के रखवाले
असली मसाले सच - सच
पद्मभूषण
महाशय धर्मपाल जी
संस्थापक चेयरमैन, एम.डी.एच. (प्रा०) लि०
Garam masala
Chunky Chat masala
Chana masala
Kitchen King
Shahi Paneer masala
PEACOCK KASOORI METHI
Achari Aloo masala
Veg Biryani masala
Karahi Paneer masala
DEGGI MIRCH
CHILLI POWDER MAKES DISHES COLOURFUL AND DELICIOUS
1919-CELEBRATING-2019 100 Years of affinity till infinity

For More Information Visit us on :

mdhspicesofficial | mdhspicesofficial | mdhspicesofficial | SpicesMdh

www.mdhspices.com

SCAN FOR MDH ORIGINAL RECIPES